



Mundo Thermomix®

Segunda edición





Mundo Thermomix®

Segunda edición

patrocinado por



































Estimado lector,

Bienvenido a Mundo Thermomix 2011

El rotundo éxito de la primera edición nos ha animado a apostar de nuevo por este gran evento que, por segundo año consecutivo, se celebra en el Centro de Convenciones Norte del recinto ferial de IFEMA en Madrid los días 18, 19 y 20 de noviembre.

Estrenamos un nuevo formato con importantes novedades repartidas en tres jornadas. A las conferencias, talleres, clases temáticas y clases magistrales impartidas por grandes Chefs, este año hemos añadido nuevos y atractivos contenidos: talleres abiertos, degustaciones, la final de un concurso de recetas en directo para *amateurs*, un Chef Internacional invitado, un espacio *Gourmet*, una zona exclusiva dedicada a nuestras delegaciones donde los clientes pueden resolver cualquier duda acerca del uso de su Thermomix, o la entrega del Premio Thermomix al Joven Valor son algunas de las actividades que pueden disfrutarse durante estas jornadas.

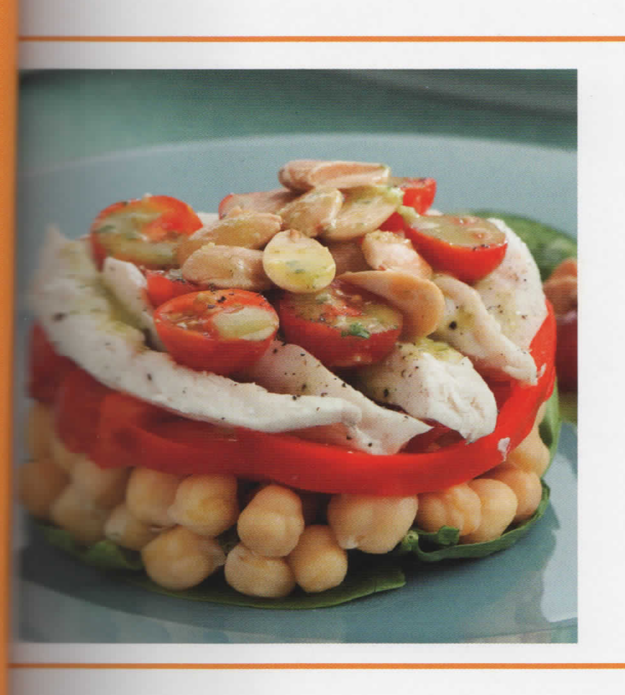
Todo ello bajo un clima más participativo, donde Thermomix y sus usuarios son los protagonistas.

Con este evento no pretendemos otra cosa que reunir a los clientes y amigos de Thermomix en España para ayudarles a sacar el máximo partido a su cocina del día a día. Para ello nada mejor que prolongar estas jornadas en su casa por medio de un nuevo libro que le permitirá recordar y elaborar en su casa las distintas sugerencias que le proponemos durante estas jornadas. Si en la pasada edición recopilábamos una selección de las 40 mejores recetas, este año, a petición de muchos de ustedes, hemos decidido editar todas ellas en este gran libro que tiene en sus manos.

Quiero agradecer al departamento de Investigación y Desarrollo de Thermomix España el esfuerzo realizado para que este libro sea una realidad; a los patrocinadores, su confianza y apoyo al evento; a los chefs invitados, su grandiosa creatividad que sigue abriendo inimaginables caminos a Thermomix y, sobre todo, a todas las personas de Vorwerk España que de forma directa o indirecta han hecho posible la celebración del evento, su extraordinario entusiasmo e incondicional compromiso con el proyecto.

Espero que lo hayan disfrutado y que tengamos la ocasión de volver a encontrarnos el próximo año.

Ignacio Fernández-Simal
Director Thermomix España



Dieta mediterránea

Fougasse *de aceitunas* y chorizo



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 45 min
Tiempo de horno: 20-25 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

25 g de levadura prensada fresca o 1 ½ cucharadita de levadura de panadería deshidratada
300 g de leche desnatada
1 cucharadita de azúcar
500 g de harina de fuerza
50 g de agua
40 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para pintar)
½ cucharadita de sal
70 g de aceitunas negras sin hueso
70 g de aceitunas verdes sin hueso
100 g de chorizo fresco sin piel desmenuzado
1 ramita de hierbas frescas (tomillo, romero u orégano), sólo las hojas

1 Ponga en el vaso la levadura desmenuzada, la leche y el azúcar y programe **2 min/37°/vel 2**.

2 Añada la harina, el agua, el aceite, la sal, las aceitunas, el chorizo y el tomillo. Amase **5 min/**. Deje reposar en el vaso durante 30 minutos o hasta que levante el cubilete.

3 Retire la masa del vaso, forme una bola y aplástela dándole forma de corazón hasta que tenga un grosor de 1,5 cm. Colóquela en la bandeja de horno forrada con papel de hornear. Pinte la superficie con aceite y, con unas tijeras, haga unos cortes retirando un poco de masa para que queden los huecos. Rocíe con agua utilizando un pulverizador. Deje reposar 15 minutos en un sitio cálido libre de corrientes de aire.

4 **Precaliente el horno a 230°**.

5 Hornee durante 20-25 minutos.

Sugerencia: Puede poner la mitad de la harina de tipo integral, pero necesitará más tiempo de reposo.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, papel de hornear, tijeras, pulverizador.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
292 kcal/1220 kJ	8,97 g	40,05 g	10,64 g



Ensalada templada de garbanzos, pimientos rojos y pollo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

5 - 6 ramitas de perejil fresco limpio y seco (sólo las hojas)
2 dientes de ajo
30 g de zumo de limón
20 g de mostaza de Dijon suave
100 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de agua
500 g de pimiento rojo sin piel ni pepitas, cortado en tiras
400 g de filetes de pollo finos cortados en tiras
Sal
Pimienta recién molida
1 bote de garbanzos cocidos
100 g de espinacas frescas
100 g de tomates cherry
30 g de almendras fritas (para decorar)



1 Con el vaso seco, pique el perejil **5 seg/vel 7**. Retire la mitad a un bol y reserve.

2 Agregue los ajos y programe **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada el zumo de limón, la mostaza y 50 g de aceite de oliva. Programe **20 seg/vel progresiva 5-10**. Retire la vinagreta a un bol y reserve.

4 Sin lavar el vaso, vierta el agua e introduzca el cestillo con los pimientos. Coloque en el recipiente Varoma el pollo aderezado con sal, pimienta y los 50 g de aceite restantes y ponga los garbanzos en la bandeja Varoma. Tape el Varoma, sitúelo en su posición y programe **17 min/Varoma/vel 3**.

5 Coloque en una fuente por capas las espinacas frescas, los garbanzos, los pimientos y el pollo. Añada los tomates *cherry* partidos por la mitad, espolvoree con sal y pimienta, riegue con la vinagreta y decore con el perejil reservado y las almendras.

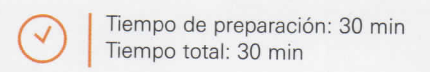
Variante: Puede usar pechuga de pavo deshuesada en vez de pollo, y si quiere un plato de cuaresma utilice bacalao.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
447 kcal/1867 kJ	35,47 g	26,50 g	22,10 g



Crema con rape y gambas



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de gambas arroceras peladas (reserve las cáscaras)
450-500 g de cola de rape sin piel cortada en dados (reserve el hueso)
1000 g de agua
1 zanahoria pelada cortada en trozos (aprox. 70 g)
1 puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas (aprox. 60 g)
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de brandy
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharada de arroz de grano redondo
1 pellizco de azafrán
1 cubito de caldo de pescado o 1 cucharadita de sal
8 gotas de tabasco (opcional)

1 Ponga en el vaso las cáscaras de las gambas, el hueso de rape partido en trozos y 500 g de agua y programe **7 min/100°/vel 1**. Cuele el *fumet* con el cestillo sobre un bol y resérvelo. Deseche las cáscaras.

2 Aclare el vaso. Ponga la zanahoria, el puerro y los ajos y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

3 Vierta el aceite y rehogue **6 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada el *brandy* y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

5 Incorpore el tomate y el arroz y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

6 Agregue el azafrán, el cubito de caldo y el *fumet* reservado y programe **6 min/100°/vel 1**.

7 Añada un poco del agua restante para bajar la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

8 Incorpore el resto de agua y programe **4 min/100°/vel 1**.

9 Añada los cuerpos de las gambas, el rape y el tabasco y programe **1 min/100°/↺/vel** ♧. Vuelque en una sopera y sirva bien caliente.

Sugerencia: Puede utilizar rape y gambas congeladas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
170 kcal/711 kJ	15,63 g	5,69 g	9,42 g

Crema con rape y gambas →



Taco de atún marinado sobre cama de acelgas



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Sal
Pimienta molida
4 tacos de atún de 150-200 g c/u sin piel ni espinas
4 lonchas de beicon curado y ahumado
70 g de vinagre de Jerez
140 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomillo seco
1 cucharada de pimentón
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
400 g de hojas de acelga
200 g de vino blanco

1 Salpimiente el atún, enrolle una loncha de beicon alrededor de cada taco y ate con hilo de cocina. Ponga los tacos de atún en un recipiente hermético y reserve.

2 Ponga en el vaso el vinagre, el aceite, el tomillo, el pimentón, los ajos y un poco de sal y programe **5 seg/vel 7**. Vierta el aliño obtenido sobre el atún y añada el laurel. Reserve en el frigorífico para que se marine durante un mínimo de 30 minutos.

3 Ponga cada taco de atún escurrido sobre un trozo de hoja de acelga y colóquelo en el recipiente Varoma. Suba los bordes de las hojas para dejar libres algunos orificios de la base y que circule bien el vapor.

4 Vierta en el vaso el líquido de la marinada con el laurel y añada el vino. Introduzca el cestillo con las acelgas restantes troceadas. Sitúe el Varoma en su posición y programe **17 min/Varoma/vel 1**.

5 Ponga las acelgas en la fuente de servir, coloque los trozos de atún encima (retirando el hilo) y riegue con la salsa del vaso. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Puede reducir la salsa **5 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

Variante: Puede utilizar bonito.

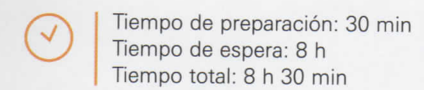
Accesorios útiles: Hilo de cocina, recipiente hermético.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
362 kcal/1514 kJ	43,65 g	2,44 g	19,32



Semifrío de membrillo



INGREDIENTES
(para 10 raciones)

200 g de azúcar
50 g de agua
3 claras de huevo
2 - 3 gotas de zumo de limón
250 g de nata para montar (con mínimo 35% de grasa)
50 g de queso crema
400 g de dulce de membrillo
100 g de queso manchego congelado
Frutos secos variados (nueces, avellanas, almendras, piñones tostados, etc.)

1 Ponga en el vaso el azúcar y el agua y programe **10 min/Varoma/vel 2** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas e incorpore las claras y el zumo de limón. Programe **3 min/vel 3½**.

3 Programe **5 min/vel 3½** y vaya incorporando el almíbar reservado y caliente a hilo fino por el bocal. Retire el merengue italiano a un bol y deje enfriar.

4 Mientras tanto, lave el vaso para enfriarlo bien. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga la nata con el queso y programe **vel 3½** hasta que haya montado. Retire a un bol y reserve en el frigorífico.

5 Ponga 200 g de dulce de membrillo en el vaso y triture **10 seg/vel progresiva 5-10**.

6 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, agregue el merengue reservado y mezcle **5 seg/vel 2½**.

7 Añada la nata montada y mezcle **5 seg/vel 2½**. Vierta la mezcla en un molde tipo *cake* de 1,5 litros de capacidad. Con la espátula, nivele la superficie y añada el membrillo restante cortado en trozos. Meta en el congelador durante un mínimo de 8 horas.

8 Ralle el queso congelado **10 seg/vel progresiva 5-10**. Desmolde el semifrío y sirva espolvoreado con el queso y acompañado con los frutos secos variados.

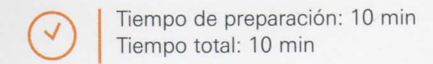
Accesorios útiles: Molde de 1,5 litros de capacidad.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
330 kcal/1381 kJ	6,55 g	42,37 g	14,97 g



Asiático



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de leche
100 g de azúcar
75 g de leche condensada
50 g de brandy
3 cucharadas de café soluble
50 g de licor 43
1 cucharadita de canela molida

Para decorar
1 cucharada de granos de café
1 trocito de piel de limón (opcional)

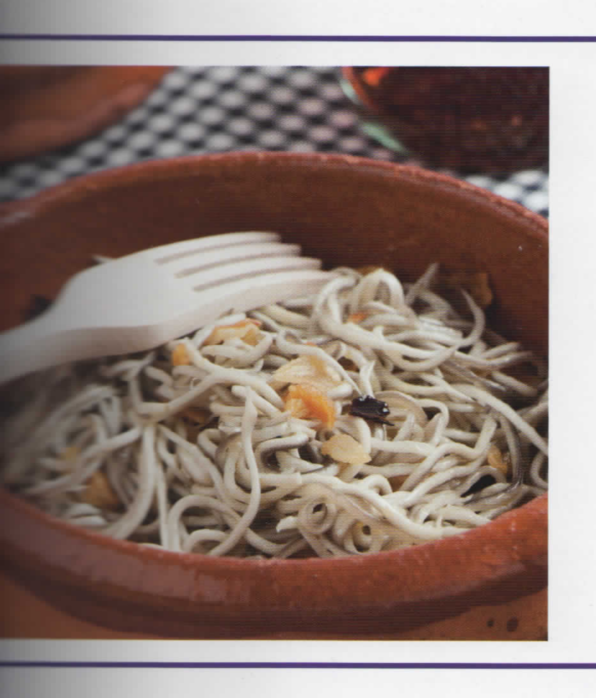
1 Ponga todos los ingredientes en el vaso excepto los de decoración y programe **5 min/90°/vel 5**. Sirva en copas y adorne con unos granos de café y un trocito de piel de limón.

Receta facilitada por Pilar Anaya Maestre.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Grasas
250 kcal/1046 (kJ)	6,12 g	41,38 g	6,21 g





Cocina exprés

Bocaditos de queso



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 10-20 min
Tiempo de espera: 10 min - 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 35 unidades)

90 g de harina de repostería
1 pellizco de sal de apio
1 pellizco de pimienta negra recién molida
90 g de mantequilla fría cortada en trozos
1 yema de huevo
75 g de queso emmental rallado
25 g de parmesano rallado
1 huevo batido para pintar

Decoración
Semillas de amapola, nueces picadas, parmesano con cayena, etc.

1 Ponga en el vaso la harina, la sal de apio, la pimienta, la mantequilla, la yema, el queso emmental y 15 g de queso parmesano (reserve 10 g para la decoración). Programe **10 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme un cilindro de aprox. 30 cm de largo y 3-4 cm de diámetro, envuelva en plástico o film transparente y deje reposar 10-15 min en el congelador.

2 **Precaliente el horno a 180°**.

3 Coloque el cilindro de masa sobre una tabla y corte medallones de aprox. 4 milímetros de grosor. Colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y píntelos con huevo batido. Espolvoree los bocaditos con queso parmesano solo o mezclado con cayena molida (si le gustan con un toque picante), semillas de amapola, nueces picadas, etc.

4 Hornee durante 10 minutos o hasta que estén dorados. Retire del horno y deje enfriar.

Accesorios útiles: Bandeja de horno y papel de hornear, bolsa de plástico.

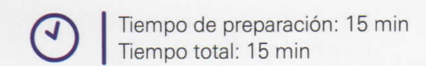
Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
48 kcal/200 kJ	1,85 g	1,80 g	3,68 g

Bocaditos de queso →



Gulas a la bilbaína



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de aceite de oliva virgen extra
2-3 dientes de ajo cortados en láminas
½ guindilla sin semillas, en trozos
200 g de gulas
1 cucharada de vinagre (opcional)

1 Ponga el aceite en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

2 Agregue los ajos y programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⟲.

3 Incorpore la guindilla y las gulas y sofría **3 min/Varoma/⟲/vel 1** y, en los últimos 15 segundos, agregue el vinagre por el bocal. Sirva en cazuela de barro precalentada.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
293 kcal/1223 kJ	0,53 g	10,11 g	27,75 g



Macarrones a la carbonara

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

35 g de cebolla
35 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de dados de beicon
200 g de nata
450 g de agua
1 cucharadita de sal
250 g de macarrones
1 huevo batido
50 g de queso rallado para espolvorear

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **6 seg/vel 4**. Con la espátula, baje el ingrediente hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el beicon y programe **3 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Añada la nata, el agua, la sal y los macarrones y programe **12 min/100º/↺/vel 🥄**. Cuando falten 2 minutos, incorpore el huevo batido por el bocal.

5 Vierta en una fuente, espolvoree con el queso rallado y sirva.

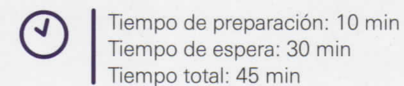
Receta facilitada por Isabel Lázaro Méndez.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
681 kcal/2847 kJ	47,2 g	22,4 g	44,8 g



Pochas con almejas y merluza



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de almejas chochas o chirlas
Sal
2 botes de judías blancas cocidas (pochas)
6 rodajas de merluza o pescadilla o lomos de merluza
1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
2-3 dientes de ajo
80 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
100 g de vino blanco
300 g de agua con 1 cubito de caldo de pescado o sal
1 pimienta de Cayena (opcional)

1 Ponga las almejas en un bol con agua y sal para que suelten la arena (aprox. 30 minutos). Después, póngalas en el cestillo y reserve.

2 Vierta las pochas en la bandeja Varoma y lávelas bajo el chorro del agua. Coloque las rodajas de merluza dentro del recipiente Varoma previamente engrasado, introduzca la bandeja con las pochas y reserve.

3 Ponga en el vaso las hojas de perejil y programe **5 seg/vel 7**. Retire a un bol y reserve.

4 Sin lavar el vaso, ponga los ajos y programe **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje el ingrediente hacia el fondo del vaso.

5 Agregue el aceite y sofría **4 min/100°/vel** .

6 Incorpore el pimentón, el laurel y el vino y programe **2 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

7 Añada 4 cucharadas de judías pochas, el agua con el cubito y la cayena. Introduzca el cestillo en el vaso con las almejas y sitúe el Varoma en su posición. Programe **12 min/Varoma/vel 1**.

8 Vuelque las judías pochas en una cazuela precalentada, coloque las rodajas de pescadilla encima, añada las almejas, vierta el contenido del vaso y espolvoree con el perejil.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
271 kcal/1131 kJ	4,89 g	25,84 g	16,34 g

Pochas con almejas y merluza →



Crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 zanahorias (aprox. 200 g)
400 g de calabacín sin pelar
600 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel cortados en tiras
Sal
Pimienta molida
1 cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
1 puerro cortado en rodajas
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 tallo de apio cortado en trozos
1 nabo cortado en trozos
300-500 g de agua
1 cubito de caldo de ave (opcional)
3 patatas (aprox. 300 g) cortadas en trozos
20 g de mantequilla
100 g de nata
1-2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 yema de huevo (opcional)
1 cucharadita de perejil picado

1 Utilice un pelador de verduras para cortar las zanahorias longitudinalmente en tiras de unos 0,5 cm y reserve la parte central para la crema. Corte el calabacín por la mitad longitudinalmente, retire la parte central con un descorazonador de manzanas o una cucharilla y reserve para la crema, después haga las tiras igualmente con el pelador de manera que cada tira tenga un poco de piel verde. Coloque las tiras de verdura en la bandeja Varoma. Ponga en el recipiente Varoma las tiras de pollo salpimentadas y riegue con un chorrito de aceite. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el puerro y trocee **5 seg/vel 5**.

3 Agregue el aceite y sofría **7 min/100°/vel 1**.

4 Añada los corazones reservados de las zanahorias troceados, el apio, el nabo, 300 g de agua y el caldo e introduzca el cestillo con las patatas y los trozos de corazón de calabacín en el vaso. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Abra el Varoma hacia el lado opuesto a usted y con cuidado, para no quemarse, retire la bandeja Varoma. Remueva el pollo, tape y programe **5 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma e inserte la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Coloque las cintas de verdura en un lado de la fuente, las patatas en el otro lado y el pollo en el centro.

6 Añada al vaso el calabacín del cestillo y unos trozos de patata cocida. Triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol aproximadamente 100 g de la crema y reserve.

7 Compruebe la textura de la crema, añada 100-200 g de agua y mezcle **10 seg/vel 7**. Vierta en la sopera.

8 Sin lavar el vaso, vierta la crema reservada y agregue la mantequilla, la nata, la mostaza, la yema de huevo, la sal, la pimienta y el perejil. Emulsione **30 seg/vel 5**.

9 Programe **2 min/100°/vel 2**, vierta en la salsera y sirva con el pollo y las cintas de verdura.

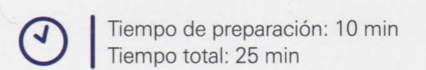
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
282 kcal/1180 kJ	14,80 g	18,11 g	16,72 g

Crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema →



Esponjoso al vapor con manzanas al aroma de sidra



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Esponjoso al vapor
2 claras de huevo
1 pellizco de sal
70 g de azúcar
½ cucharadita de aroma de vainilla
2 yemas de huevo
40 g de maicena

Manzanas al aroma de sidra
2 manzanas descorazonadas y peladas, cortadas en cuartos
1 chorrito de zumo de limón
25 g de caramelo líquido
25 g de azúcar moreno
25 g de mantequilla
90 g de sidra

Decoración
200 g de nata montada
Almendras laminadas tostadas para decorar

1 Forre la bandeja del recipiente Varoma con papel de horno humedecido con agua y reserve.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta las claras y la sal. Programe **3 min/37°/vel 3 ½**.

3 Agregue el azúcar y programe **2 min/37°/vel 3 ½**.

4 Añada la vainilla, las yemas y la maicena y mezcle **5 seg/vel 2½**. **Retire la mariposa,** termine de envolver con la espátula y vierta la mezcla sobre la bandeja Varoma forrada.

5 Ponga en el vaso todos los ingredientes de las manzanas. Tape, y sitúe el Varoma en su posición. Programe **13 min/Varoma/⟲/vel 1.** Cuando termine, abra el Varoma y deje templar el esponjoso. Vuelque las manzanas en un bol y reserve.

6 Corte el esponjoso en porciones. Coloque en cada plato una porción de bizcocho, una cucharada de nata y reparta las manzanas. Espolvoree con las almendras tostadas y sirva.

Variación: Puede hacer el mismo postre con peras y moscatel.

Accesorios útiles: Papel de horno.

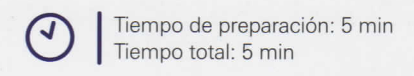
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
293 kcal/1225 kJ	29,93 g	4,26 g	17,34 g

Esponjoso al vapor con manzanas al aroma de sidra →



Postre exprés con frutas naturales



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de galletas sándwich de chocolate Oreo
1 sobre de gelatina de fresa
500 g de nata fría con 35% de materia grasa como mínimo
Frutas rojas (mora, frambuesa, fresa, etc.)
Hojas de menta fresca para decorar
Copos de coco o almendras laminadas tostadas

1 Ponga las galletas en el vaso y triture **5 seg/vel 10**. Retire del vaso y distribúyalas en el fondo de 8 copas o vasos.

2 Limpie el vaso y la tapa con un papel de cocina. Ponga la gelatina y pulverice **20 seg/vel 10**.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y agregue la nata. Programe **vel 4** sin programar tiempo, hasta que la nata haya montado. Introduzca la nata de fresa en una manga pastelera con boquilla rizada y rellene las copas.

4 Añada 2 ó 3 piezas de frutas rojas, decore con una hoja de menta y espolvoree con copos de coco o almendras laminadas.

Accesorios útiles: Papel de cocina, manga pastelera, boquilla rizada.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
438 kcal/1831 kJ	24,68 g	3,88 g	35,96 g

Postre exprés con frutas naturales →



Agua con aroma de apio, limón, jengibre y manzana

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

El zumo de 1/2 limón
La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
1 pellizco de sal
1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado (3 cm)
25 g de tallo de apio
½ de manzana dulce pelada
2000 g de agua fría
8 cubitos de hielo

1 Ponga en el vaso el zumo y la piel de limón, la sal, el jengibre, el apio, la manzana y 250 g de agua. Programe **20 seg/vel progresiva 5-10**. Cuele por un colador de malla fina, tire los restos sólidos, aclare el vaso y vuelva a poner el líquido.

2 Añada el resto de agua y mezcle **5 seg/vel 5**. Vierta en una jarra con el hielo y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Puede decorar los vasos con rodajas de limón, manzana y un tallo de apio.

Accesorios útiles: Colador de malla fina.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
14 kcal/57 kJ	3 g	0,1 g	0,04 g





Arroces del mundo

Arroz basmati



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de reposo: 10 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

350 g de arroz basmati
700 g de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite (opcional)
1 cucharada de mantequilla (opcional)

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **7 min/Varoma/↺/vel 1.** Deje reposar en el vaso durante 10 minutos para que el arroz termine de absorber todo el líquido.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
219 kcal/916 kJ	44,47 g	3,99 g	2,79 g

Arroz *basmati* →



Ensalada nórdica de salmón con aliño de eneldo

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Salsa de mostaza y eneldo
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre
1 ramillete de eneldo fresco picado

Arroz y salmón al vapor
800 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
400 g de filetes de salmón fresco sin piel ni espinas
350 g de arroz de grano largo
200 g de salmón ahumado cortado en láminas
1 aguacate pelado y cortado en trozos
Pimienta negra recién molida

Salsa de mostaza y eneldo

1 Pese el aceite de la salsa y reserve.

2 Ponga en el vaso la mostaza, el azúcar y el vinagre. Programe **vel 5** y, con el cubilete puesto, vierta el aceite sobre la tapa poco a poco para que se emulsione (aprox. 30 seg).

3 Añada el eneldo picado y mezcle **5 seg/vel 3**. Vuelque en una salsera y reserve.

Arroz y salmón al vapor

4 Sin lavar el vaso, ponga el agua, el aceite y la sal. Introduzca el cestillo y programe **7 min/100º/vel 1**. Mientras tanto, engrase el recipiente Varoma y ponga el salmón espolvoreado con sal. Tape y reserve.

5 Agregue el arroz por el bocal y sitúe el Varoma en su posición. Programe **13 min/Varoma/vel 4**. Levante el recipiente Varoma, inserte por el bocal la espátula y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción, colocando después otra vez el Varoma en su posición.

6 Retire el Varoma. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deje templar el arroz. Vacíe el vaso.

7 Ponga el arroz en una fuente, disponga encima el salmón al vapor cortado en trozos, las láminas de salmón ahumado y los trozos de aguacate. Decore con un poco de eneldo y pimienta negra recién molida. Sirva templado o frío acompañado con la salsa de eneldo.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
890 kcal/3722 kJ	72,35 g	26,99 g	54,62 g



Risotto con pera e gorgonzola *(Italia)*

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

60 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de arroz Carnaroli *(de 18 min de cocción)*
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de verduras hirviendo
Sal (con precaución)
200 g de queso gorgonzola cortado en dados pequeños
200 g de pera pelada y cortada en dados
30 g de mantequilla

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Agregue el aceite y sofría **3 min/100°/vel 1**.
3. Añada el arroz y rehogue **3 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete.
4. Vierta el vino y programe **1 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.
5. Incorpore el caldo y la sal y cueza **11 min/100°/↺/vel 1.**
6. Añada por el bocal el queso gorgonzola y la pera y programe **2 min/100°/↺/vel 1.** Vierta en una fuente, añada la mantequilla y mezcle delicadamente. Sirva inmediatamente.

Variante: Si desea el arroz más caldoso ponga 850 g de caldo en lugar de 800 g.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
283 kcal/1182 kJ	19,10 g	7,70 g	19,36 g

Risotto con pera e gorgonzola →



Arroz para sushi (Japón)

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 5-10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de agua (para el vapor)
300 g de arroz bomba
380 g de agua (para el arroz)
3 trozos pequeños de alga kombu *para aromatizar el arroz (opcional)*

1 Prepare el aliño para el arroz siguiendo las indicaciones de la receta. Deje enfriar y reserve.

2 Moje un rectángulo de papel de hornear de aproximadamente 40 x 30 cm, escúrralo bien y cubra con él la bandeja del recipiente Varoma. Reserve.

3 Vierta el agua en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Mientras se calienta el agua, ponga el arroz dentro del cestillo y lávelo con abundante agua fría, aclarándolo varias veces hasta que el agua salga bien clara. Según el tipo de arroz, esto puede suponer hasta más de 10 lavados. Este paso es **muy importante** para conseguir la textura del arroz de *sushi*, al igual que el reposo, que forma parte de la cocción en sí.

5 Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma en su posición y ponga el arroz en la bandeja (encima del papel), distribuyéndolo de manera uniforme. Pulse la **función balanza**, vierta sobre el arroz 380 g de agua y los trozos de alga *kombu*. Tape el Varoma y programe **18 min/Varoma/vel 2**. Es importante no levantar la tapa durante la cocción.

6 Retire el Varoma sin levantar la tapa y deje reposar durante 5-10 minutos.

7 Vuelque el arroz en un recipiente no metálico (preferentemente de madera). Con la ayuda de la espátula, mueva el arroz de forma delicada para airearlo y ayudar a que enfríe por igual. Puede abanicarlo, que es la forma tradicional de enfriarlo. Mientras lo mueve, vierta poco a poco 6 cucharadas del aliño de vinagre sobre el arroz repartiendo con mucho cuidado el líquido por toda la mezcla. El resultado debe ser glutinoso y a la vez brillante.

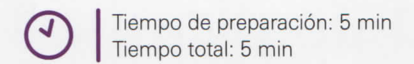
Sugerencia: Este arroz es la base para los rollitos *maki* de alga *nori*, las bolitas de forma de croqueta *nigiri*, los conos *temaki* de alga *nori*, etc. También se puede servir con unas verduritas salteadas, gambas, tortilla... como "ensalada" de arroz o simplemente utilizarlo como acompañamiento de platos con un toque oriental.

Accesorios útiles: Papel de hornear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
337 kcal/1407 kJ	57,18 g	11,43 g	0,57 g

Aliño del arroz para sushi - Amazu (Japón)



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 360 g)

240 g de vinagre de arroz
80 g de azúcar
40 g de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **4 min/80°/vel 2**. Vierta en un tarro, deje enfriar y reserve en el frigorífico.

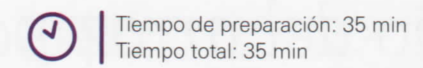
Sugerencia: Este aliño se conserva varios meses en el frigorífico. Es conveniente tenerlo preparado porque debe utilizarse frío.

Arroz para *sushi*

Valores Nutricionales (por receta)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
395 kcal/1650 kJ	81,44 g	0,48 g	0,00 g

Sopa de picadillo


Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón serrano cortado en dados pequeños
200 g de carne de pollo cocida cortada en dados
1200 g de caldo de ave
100 g de arroz de grano redondo
2 - 3 huevos duros troceados
1 ramita de hierbabuena fresca
100 g de costrones de pan en dados

1 Ponga en el vaso el aceite y el jamón. Sofría **3 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

2 Agregue el pollo y sofría **1 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

3 Incorpore el caldo y programe **10 min/100°/↺/vel 1.**

4 Añada el arroz y cueza **14 min/100°/↺/vel 1.**

5 Vierta en una sopera, añada los huevos y la hierbabuena. Sirva con costrones de pan.

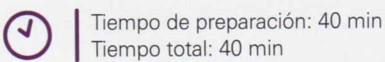
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
323 kcal/1351 kJ	24,12 g	18,53 g	16,96 g

Sopa de picadillo →



Arroz amarillo con pollo



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
500 g de contramuslos de pollo con piel cortados en dados
350 g de pimientos verdes y rojos cortados en trozos
850 g de caldo de ave
1 pellizco de pimentón
½ cucharadita de colorante amarillo
Sal
350 g de arroz de grano redondo
100 g de guisantes

1. Ponga en el vaso el aceite y los ajos. Trocee **5 seg/vel 6**.
2. Programe **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Agregue el pollo y rehogue **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.
4. Incorpore los pimientos y programe **6 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.
5. Añada el caldo, el pimentón, el colorante y la sal. Programe **9 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.
6. Ponga el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel 1** y, cuando falten 3 minutos para acabar el tiempo programado, agregue los guisantes por el bocal.
7. Vuelque en una fuente, deje reposar durante 3 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
563 kcal/2353 kJ	47,83 g	27,37 g	29,13 g

Arroz amarillo con pollo →



Arroz con leche y ciruelas con canela (Alemania)

Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Arroz con leche
500 g de leche
50 g de azúcar
1 pellizco de sal
120 g de arroz redondo SOS
120 g de nata

Ciruelas con canela
400 g de agua
500 g de ciruelas cortadas en mitades y sin hueso
2 cucharadas de azúcar de canela (mezcle 1 cucharada de azúcar y 1 de canela en polvo)
40 g de Armagnac *o de* brandy

Arroz con leche

1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la sal. Programe **5 min/100°/vel 1**.

2 Añada el arroz y programe **30 min/90°/↺/vel 1** sin poner el cubilete.

3 Agregue la nata y remueva **6 seg/↺/vel 2.** Retire a un bol y deje templar.

Ciruelas con canela

4 Lave el vaso, vierta el agua y coloque el Varoma en su posición con las ciruelas. Programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Ponga las ciruelas en un bol, mezcle con el azúcar de canela y riegue con el *Armagnac*. Deje templar. Sirva en vasos alternando capas de arroz y de ciruelas.

Sugerencia: Puede tomarlo templado o frío.

Valores Nutricionales (por ración)

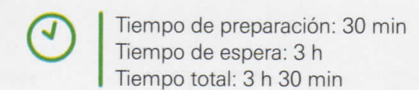
Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
388 kcal/1626 kJ	61 g	10 g	8 g





Cocina navideña

Milhojas de salmón ahumado



INGREDIENTES
(para 12 raciones)

6 hojas de gelatina grandes
500 g de salmón ahumado en lonchas muy finas
120 g de agua
Pimienta blanca molida
1 cucharada de zumo de limón
1 ramillete de eneldo fresco picado o 1 cucharada de eneldo seco
200 g de queso crema
200 g de nata con 35% de grasa

1 Sumerja las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos para hidratarlas.

2 Forre con film transparente el interior de un molde de 20 x 20 cm. Cubra el fondo con 150 g de lonchas de salmón ahumado. Reserve.

3 Ponga en el vaso el agua, la pimienta, el zumo de limón y media cucharada de eneldo. Programe **1 min 30 seg/80°/vel 2**.

4 Escurra la gelatina, abra la tapa y añádala alrededor de las cuchillas. Mezcle **10 seg/vel 4**. Vierta en el cubilete 50 g de la mezcla (hasta la raya central) y reserve en un bol.

5 Incorpore al vaso el queso y bata **15 seg/vel 4**. Retire a otro bol y reserve.

6 Sin lavar el vaso, ponga 200 g de salmón ahumado y triture **8 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el salmón hacia el fondo del vaso.

7 Agregue el agua con la gelatina disuelta reservada, la nata, media cucharada de eneldo y la pimienta y programe **30 seg/vel 3½**.

8 Vuelque en el molde preparado y alise la superficie. Cubra con los otros 150 g de salmón ahumado y vierta la crema de queso.

9 Reserve en el frigorífico y deje un mínimo de 3 horas hasta que cuaje.

10 Desmolde y retire el film transparente.



Sugerencia: Puede utilizar un molde de *cake*.

Puede servir en raciones o sobre biscotes de canapé.

Accesorios útiles: Film transparente, molde de 20 x 20 cm.

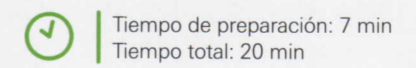
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
183 kcal/764 kJ	0,65 g	16,41 g	13,62 g

Milhojas de salmón ahumado →



Falafel *de guisantes*



INGREDIENTES
(para 20 unidades)

1 cucharada de pistachos
300 g de guisantes congelados
300 g de agua
½ cucharadita de sal
2 quesitos en porciones
30 g de harina de repostería
1 cucharada de pan rallado
½ cucharadita de comino molido
1 pellizco de curry *en polvo*
30 g de semillas de sésamo tostadas
30 g de maíz frito (kikos) *triturado*
1 naranja para decorar
1 ramillete de menta para decorar

1 Ponga en el vaso los pistachos y trocee **10 seg/vel 7**. Retire y reserve.

2 Añada los guisantes, el agua y la sal y programe **12 min/Varoma/vel 1**. Cuele los guisantes con el cestillo desechando el agua.

3 Ponga en el vaso los guisantes cocidos y bien escurridos, los quesitos, la harina, el pan rallado, los pistachos troceados, el comino y el *curry*. Triture **10 seg/vel 5**.

4 Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso y repita la trituración **10 seg/vel 5**. Retire del vaso a un bol.

5 Forme 1 bola con la ayuda de 2 cucharillas y rebócela con las semillas de sésamo. Aplástela ligeramente. Repita la operación con el resto de la pasta, rebozando la mitad de los falafel con semillas de sésamo y la otra mitad con los *kikos*.

6 Espolvoree con ralladura de naranja, decore con 1/8 de rodaja de naranja y una hoja de menta sujetas con un palillo o brocheta.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
38 kcal/160 kJ	4,04 g	1,66 g	1,71 g



Ensalada de bogavante en escabeche de tomate



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 8 h
Tiempo total: 8 h 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 bogavantes vivos de 500 g cada uno
60 g de sal gorda (mejor marina)
200 g de agua
100 g de vino blanco seco
500 g de cubitos de hielo para enfriar los bogavantes
100 g de cebolla cortada en gajos
150 g de aceite de oliva virgen extra suave
1 cucharadita de pimienta negra en grano
1 cucharadita de pimentón dulce
2 hojas de laurel
25 g de vinagre de jerez
Sal
2 tomates pelados, separada la pulpa de las semillas
1 paquete de brotes de lechugas variadas



1 Coloque dentro del recipiente Varoma los bogavantes vivos (con las pinzas atadas) y la sal gorda. Reserve.

2 Ponga en el vaso el agua y el vino. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Coloque un peso sobre la tapa del Varoma, por ejemplo una lata de conservas de 1 kg, para evitar que se abra. Cuando acabe el tiempo programado, retire los bogavantes y enfríelos en agua con hielo.

3 Separe la cabeza, las patas y la cola del bogavante. Con unas tenazas para marisco o con un mazo de madera, casque las pinzas. Con unas tijeras, corte la membrana del interior de la cola. Extraiga con cuidado la carne intentando que quede de una pieza. Reserve en un recipiente hermético en el frigorífico. Limpie la cabeza recogiendo en un bol el coral y todo el líquido de la parte central. Reserve igualmente en un tarro en el frigorífico.

4 Con el vaso limpio y seco, ponga la cebolla y el aceite y programe **7 min/100°/⟲/vel** 🥄.

5 Agregue la pimienta, el pimentón, el laurel, el vinagre, la sal y la pulpa de los tomates cortada en dados (reserve la parte de las semillas). Programe **2 min/100°/⟲/vel** 🥄. Vierta el escabeche sobre el bogavante reservado, remueva y deje enfriar. Guarde en el frigorífico y deje marinar durante un mínimo de 8 horas.

6 Corte el bogavante en rodajas y dispóngalas en una fuente junto con la carne de las pinzas. Mezcle el coral y líquido reservados con 3 ó 4 cucharadas del escabeche y rectifique el punto de sal. Ponga en una fuente las hojas de ensalada variada, las semillas de tomate y el bogavante aliñado. Aliñe la ensalada a su gusto con el mismo escabeche con trozos de tomate y cebolla.

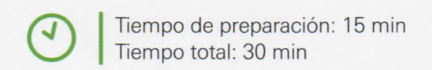
Accesorios útiles: Tenazas para marisco, tijeras.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
223 kcal/933 kJ	5,34 g	14,45 g	15,99 g



Rodaballo al vapor con uvas



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

1 rodaballo (1500-2000 g) en filetes sin espinas
Sal
Pimienta blanca molida
2-3 zanahorias (corte 8 bastones de 8 cm de largo y el resto en trozos)
1 manojo de espárragos verdes miniatura
1 - 2 cebolletas (corte del tallo 8 bastones)
1 puerro, la parte blanca en rodajas (reserve las hojas exteriores con la parte verde para hacer las tiras)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
150 g de uvas blancas
2 chalotas (aprox. 30 g)
100 g de mantequilla
200 g de vino blanco
½ cubito de caldo de pescado
100 g de nata líquida

1 Corte los filetes de rodaballo por la mitad a lo largo y salpimiéntelos. Enrolle cada uno de los 8 filetes alrededor del ramillete de verduras (1 bastón de zanahoria, 1 espárrago y ¼ de cebolleta) y ate con una cinta fina de puerro. Coloque los rollos de rodaballo en el recipiente Varoma, riéguelos con un chorrito de aceite y ponga alrededor los espárragos restantes y las uvas. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso las chalotas, 60 g de puerro y 60 g de zanahoria. Trocee **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Agregue 20 g de mantequilla y una cucharada de aceite. Sofría **5 min/100°/vel 1**.

4 Añada el vino y el ½ cubito de caldo. Sitúe el Varoma en su posición y programe **12 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y déjelo tapado.

5 Programe **30 seg/vel progresiva 5-10** para triturar las verduras.

6 Incorpore la nata y salpimiente. Programe **2 min/100°/vel 2**.

7 Programe **vel 4** y añada por el bocal la mantequilla hasta que esté toda integrada.

8 Disponga los rollos de rodaballo en una fuente, riegue con la salsa del vaso y decore con los espárragos y las uvas.

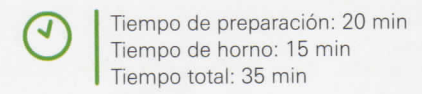
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
331 kcal/1382 kJ	9,42 g	27,94 g	20,14 g

Rodaballo al vapor con uvas →



Solomillo en costra de hojaldre



INGREDIENTES
(para 10 raciones)

80 g de chalotas
40 g de mantequilla
10 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de setas frescas de temporada (champiñón, seta de cardo, boletus, *etc.)*
Sal
Pimienta negra recién molida
20 g de brandy
2 láminas de hojaldre de 25x30 cm de 1/2 cm de grosor
2 solomillos de cerdo de 300-400 g c/u
160 g de foie mi-cuit
1 tarro de mermelada de cerezas o frambuesas, arándanos, etc.
1 huevo batido para pintar



1 **Precaliente el horno a 220°**.

2 Ponga en el vaso las chalotas, la mantequilla y el aceite y programe **4 seg/vel 5**.

3 Sofría **4 min/Varoma/vel 🥄**.

4 Agregue las setas y trocee **4 seg/vel 4**.

5 Sazone con sal y pimienta y sofría **3 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

6 Agregue el brandy y programe **2 min/Varoma/↺/vel 🥄** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

7 En una bandeja de horno forrada con papel de hornear, ponga las dos láminas de hojaldre con la mitad de cada una sobresaliendo fuera de la bandeja (en sentido longitudinal). Coloque cada solomillo salpimentado sobre la parte de cada lámina que está en la bandeja, a unos 2-3 cm del borde.

8 Distribuya el sofrito de setas sobre los solomillos y ponga encima de cada uno el *foie* en trozos y 2 cucharadas de mermelada. Moje el borde de la masa con el dedo mojado en agua y cubra el solomillo con la parte de masa que quedaba fuera de la bandeja. Recorte el exceso de masa y con una ligera presión, selle los bordes, y vaya doblando la masa para formar un cordón. Con los recortes sobrantes puede decorar la superficie a su gusto. Pincele con huevo batido.

9 Hornee durante 15 minutos a 220°. Corte y sirva con mermelada de frambuesa.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, papel de hornear.

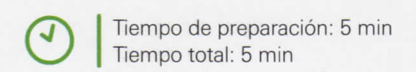
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
391 kcal/1635 kJ	25,45 g	17,69 g	23,79 g

Solomillo en costra de hojaldre →



Cóctel de cava y pacharán



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 naranja de zumo pelada (sin nada de parte blanca)
2 cucharadas de azúcar (opcional)
200 g de pacharán
500 g de cubitos de hielo
½ botella de cava

1 Ponga en el vaso la naranja, el azúcar, el pacharán y el hielo. Programe **1 min/vel progresiva 5-10**.

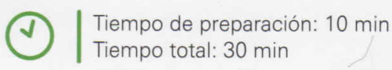
2 Agregue 400-500 g de cava y programe **20 seg/vel 10**. Sirva en copas flauta decoradas con media rodaja de naranja.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
138 kcal/577 kJ	14,56 g	0,38 g	0,02 g



Peras al vino de Málaga con sabayón



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Peras en almíbar
4 peras cortadas por la mitad (con o sin piel) sin el corazón
100 g de azúcar moreno
150 g de vino de Málaga
5-10 gotas de zumo de limón

Para el sabayón
120 g del almíbar de cocción de las peras al vino de Málaga
100 g de azúcar
6 yemas de huevo a temperatura ambiente
Almendras de cuadradillo tostadas para espolvorear

Peras en almíbar

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga en el vaso las peras, el azúcar, el vino de Málaga y el zumo de limón. Programe **15 min/Varoma/↺/vel 1**. Retire a un bol las peras con el almíbar y reserve.

Sabayón

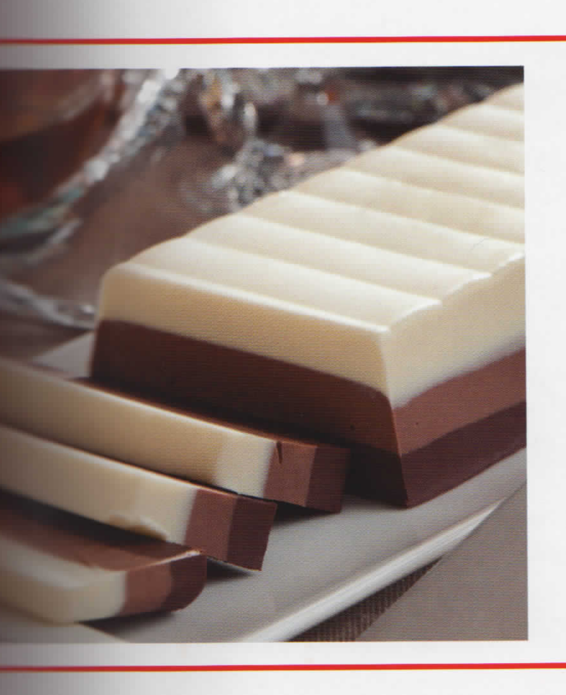
2 Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta 120 g del almíbar de las peras, el azúcar y las yemas y programe **7 min/70°/vel 3**.

3 **Retire la mariposa** y vuelque inmediatamente en boles o copas de postre. Coloque encima de cada bol una pera y espolvoree con las almendras.

Valores Nutricionales (por ración)

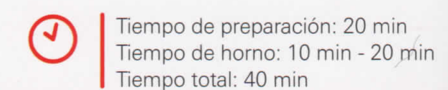
Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
215 kcal/900 kJ	32,88 g	4,02 g	7,53 g





Repostería navideña

Lenguas de almendra



INGREDIENTES
(para 42 unidades)

300 g de azúcar
1 trozo de piel de limón
3-6 almendras amargas crudas o 6 gotas de esencia de almendras amargas
150 g de almendras molidas
50 g de harina de repostería
1 pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar vainillado
15 g de licor de almendra (Amaretto)
3 claras de huevo
50 g de almendras laminadas
100 g de agua (para el vapor)
100 g de chocolate fondant
1 chorrito de zumo de limón

1 **Precaliente el horno a 170º**.

2 Ponga en el vaso el azúcar y programe **30 seg/vel 10**. Retire del vaso 5 cucharadas a un bol y reserve.

3 Incorpore la piel de limón y las almendras amargas y programe **20 seg/vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4 Añada la almendra molida, la harina, la sal, el azúcar vainillado, el licor de almendra y 2 claras de huevo. Mezcle **15 seg/vel 3**. Vierta la mezcla en una manga pastelera con boquilla lisa de 1 cm.

5 Forre las bandejas de horno con papel de hornear y forme bastones de 8 cm de largo separados 5-6 cm unos de otros. Espolvoree la superficie con las almendras laminadas. Hornee durante 10 minutos.

6 Mientras tanto, sin lavar el vaso, incorpore el agua e introduzca el cestillo. Ponga el chocolate dentro de una manga desechable, anude la parte abierta y métalo en el cestillo. Programe **5 min/Varoma/vel 1**. Reserve hasta tener horneadas las 2 bandejas.

7 Añada el zumo de limón y la clara restante al bol con el azúcar glas reservado. Mezcle bien con una cuchara hasta que el glaseado esté con una textura uniforme. Retire la bandeja del horno y pinte la superficie con el glaseado. Deje enfriar.

8 Atempere el chocolate **2 min/Varoma/vel 1**. Corte la punta de la manga dejando un pequeño orificio y haga las líneas sobre las lenguas. Deje enfriar y sirva.

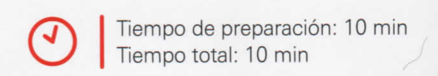
Accesorios útiles: Manga pastelera con boquilla lisa de 1 cm, papel de horno, bandeja de horno, manga pastelera desechable, pincel de repostería.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
74 kcal/311 kJ	9,33 g	1,50 g	3,44 g



Turrón de chocolate crujiente



INGREDIENTES
(para 2 tabletas, 8 raciones por tableta)

200 g de chocolate con leche en trozos
200 g de chocolate fondant *en trozos*
80 g de manteca de cerdo
70 g de arroz inflado (krispies)

1 Forre cada molde o caja de madera con un folio de papel cortado de tal forma que sobresalga por los laterales para después poder envolver el turrón.

2 Ponga en el vaso limpio y seco el chocolate con leche y el chocolate *fondant*. Triture **8 seg/vel progresiva 5-10**. Con la espátula, baje el chocolate hacia el fondo del vaso.

3 Añada la manteca y programe **5 min/50°/vel 2**. Retire el vaso de la máquina y deje templar unos minutos.

4 Incorpore el arroz inflado y mezcle **20 seg/vel ↺**. Termine de mezclar con la espátula.

5 Vierta la mezcla en los moldes para turrón forrados con papel blanco o de horno y deje enfriar.

Accesorios útiles: Folio de papel blanco, 2 moldes o cajas de madera de 19 x 9 x 2,5 cm.

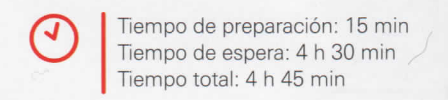
Receta facilitada por Mª Antonia Martínez

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
193 kcal/806 kJ	16,34 g	2,05 g	13,24 g



Turrón de tres chocolates



INGREDIENTES
(para 30 raciones)

250 g de chocolate blanco troceado
120 g de manteca de cerdo
250 g de chocolate con leche troceado
250 g de chocolate fondant *troceado*

1 Forre con film transparente un molde rectangular tipo *cake* de silicona o de metal.

2 Ponga en el vaso el chocolate blanco y ralle **4 seg/vel 8**. Con la espátula, baje el chocolate hacia el fondo del vaso.

3 Añada 40 g de manteca y programe **2 min/50°/vel 2**. Vierta la mezcla en el molde golpeando un poco sobre la encimera para que se rellenen bien las esquinas y evitar burbujas de aire. Deje enfriar 10 minutos en el congelador.

4 Sin lavar el vaso, ponga el chocolate con leche y rállelo **4 seg/vel 8**. Con la espátula, baje el chocolate hacia el fondo del vaso.

5 Agregue otros 40 g de manteca y programe **2 min/50°/vel 2**. Vuelque sobre la capa de turrón blanco y golpee suavemente de nuevo. Reserve en el congelador durante 10 minutos.

6 Sin lavar el vaso, ponga el chocolate *fondant* y ralle **4 seg/vel 8**. Con la espátula, baje el chocolate hacia el fondo del vaso.

7 Añada 40 g de manteca y programe **2 min/40°/vel 2**. Vuelque sobre el turrón cuajado y reserve unas horas en el frigorífico para que se quede bien duro. Corte en porciones cuando esté a temperatura ambiente, para obtener un corte perfecto.

Accesorios útiles: Molde de *cake* (aprox. 22 x 8 x 8 cm).

Receta facilitada por Mª del Mar Rodríguez Moreno.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
170 kcal/713 kJ	13,29 g	1,88 g	12,20 g



Galette des Rois



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Hojaldre
300 g de harina de repostería
300 g de mantequilla congelada en trozos pequeños
150 g de agua helada (se puede cambiar por vino muy frío)
½ cucharadita de sal

Crema de almendra
100 g de azúcar
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
1 huevo
100 g de almendras molidas
20 g de brandy

Otros
1 haba o sorpresa
1 manzana o pera pelada y laminada (opcional)
1 huevo batido
25 g de azúcar glas

1 Ponga todos los ingredientes del hojaldre en el vaso y programe **30 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme una bola, envuélvala en plástico y déjela reposar en el congelador durante 10 minutos.

2 Coloque la masa sobre una superficie plana espolvoreada con harina o entre dos plásticos. Con un rodillo, estire la masa dándole forma de rectángulo. Doble la masa en tres partes montando una parte sobre la otra. Con los dobleces de frente, vuelva a estirar la masa formando otro rectángulo. Repita dos veces más esta operación y déjela reposar de nuevo en el congelador 10 minutos antes de usarla.

3 **Precaliente el horno a 210º**.

4 Mientras tanto, prepare la crema de almendra o franchipán. Ponga en el vaso el azúcar, la mantequilla, el huevo, las almendras y el *brandy*. Programe **15 seg/vel 4**.

5 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y vuelva a mezclar **10 seg/vel 4**. Vierta la crema en una manga pastelera y reserve.

6 Corte el rectángulo de masa en 2 partes iguales. Extienda cada una por separado y corte 2 círculos: uno de Ø 26 cm y otro de Ø 28 cm (la masa no tiene que quedar muy fina). Coloque el círculo de masa más pequeño en el centro de una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

7 Con la manga, distribuya la crema en el centro del círculo, dejando libre un borde de unos 5 cm y ponga la sorpresa (si le pone manzana o pera, colóquela sobre la crema de almendras). Pincele con huevo batido el borde de la masa y cubra con el círculo de masa más grande, presione con los dedos todo el borde que delimita el relleno para que quede bien sellado, dejando un borde de aprox. 1 cm. Recorte el borde para que quede igualado. Pinte con huevo batido toda la superficie. Con un cuchillo, haga cortes oblicuos de abajo hacia arriba en el perímetro de la masa y con la parte roma del cuchillo, haga dibujos decorativos en la superficie central (espiral, hojas, etc.).

8 Hornee durante 30 minutos. Espolvoree con azúcar glas y vuelva a introducir en la parte alta del horno sólo con el grill hasta que esté dorada y brillante. Sirva templada.

Sugerencia: Puede decorar con una corona dorada de cartulina.

Accesorios útiles: Bolsa de plástico, rodillo, manga pastelera, bandeja de horno, papel de hornear, pincel de repostería.

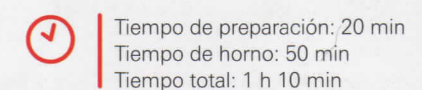
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
636 kcal/2659 kJ	40,22 g	7,28 g	49,56 g

Galette des Rois →



Plum-cake *navideño*



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 50 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

150 g de harina de repostería
¼ cucharadita de clavo
½ cucharadita de canela en polvo
¼ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de bicarbonato
1 pellizco de sal
30 g de almendras crudas
75 g de dátiles sin hueso
75 g de pasas sin semilla
50 g de brandy
100 g de frutas escarchadas variadas enteras
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
120 g de azúcar moreno
2 huevos
1 yema de huevo
25 g de miel
50 g de leche
2 cucharadas de azúcar glas

1 Ponga en el vaso la harina, el clavo, la canela, la nuez moscada, el jengibre, el bicarbonato y la sal. Programe **10 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso las almendras y los dátiles y trocee **8 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve en un bol. Incorpore al bol las pasas y el *brandy*. Mezcle con la espátula y reserve.

3 Sin lavar el vaso, vierta la fruta escarchada y trocee **3 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

4 **Precaliente el horno a 180º**.

5 Prepare un molde de *plum-cake* de 28 x 12 x 7 cm aprox. (de 1,5 litros de capacidad) untándolo con mantequilla y cubriéndolo con papel de hornear.

6 Ponga en el vaso la mantequilla y el azúcar y programe **30 seg/vel 3**.

7 Seguidamente, programe **1 min/vel 3** y vaya incorporando los huevos y la yema por el bocal.

8 Añada la miel y la leche y programe **10 seg/vel 5**.

9 Programe **1 min/vel 3** y vaya añadiendo por el bocal la mezcla de harina y especias que tenía reservada.

10 Añada los frutos secos reservados y la fruta escarchada y programe **10 seg/↺/vel 3.** Termine de mezclar con la espátula de forma envolvente.

11 Vierta la mezcla en el molde preparado y hornee durante 50 minutos aproximadamente. Sabrá que está bien horneado si al insertar una aguja en el centro del bizcocho, ésta sale seca.

12 Deje templar y desmolde sobre una rejilla. Espolvoree con azúcar glas antes de servir.

Accesorios útiles: Molde de *plum-cake*, papel de hornear.

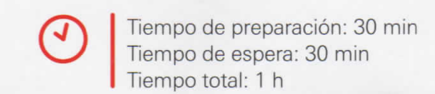
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
238 kcal/994 kJ	32,68 g	3,64 g	10,17 g

Plum-cake navideño →



Alfajores de Medina



INGREDIENTES
(para 36 unidades)

300 g de azúcar para rebozar
250 g de pan duro candeal (de 2 ó 3 días)
30 g de anís en grano
40 g de semillas de sésamo o ajonjolí
5 - 10 clavos (a gusto)
200 g de almendras tostadas
450 g de miel

1 Pulverice el azúcar **30 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol y reserve para rebozar.

2 Ponga en el vaso la mitad del pan y rállelo **30 seg/vel progresiva 5-10**. Retire y reserve.

3 Ralle la otra mitad de pan **30 seg/vel progresiva 5-10**. Tueste todo el pan rallado en una sartén grande removiendo constantemente. Retire a un bol grande y reserve.

4 Dore en la sartén los anises, el sésamo y los clavos. Póngalos en el vaso junto con las almendras y programe **25 seg/vel progresiva 5-10**.

5 Agregue el pan rallado y programe **10 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

6 Ponga en el vaso la miel y programe **3 min/Varoma/vel 2**.

7 Añada la mezcla de pan y especias reservada y mezcle **30 seg/vel 6**. Compruebe que queda una mezcla homogénea; si no es así, baje los ingredientes con la espátula y repita la programación.

8 Retire la masa sobre una lámina de *silpat* y deje templar. Cuando esté manipulable (que no queme) aplaste la masa entre plásticos hasta que tenga un grosor de 1,5 cm y corte barras de 1,5 x 5 cm. Reboce cada una en azúcar glas y envuelva en papel de seda.

Sugerencia: Puede utilizar servilletas pequeñas de bar para envolver los alfajores. Haga cortes en los extremos a modo de flecos y envuelva con ellas los alfajores.

Accesorios útiles: Sartén, lámina de *silpat*, láminas de plástico, papel de seda.

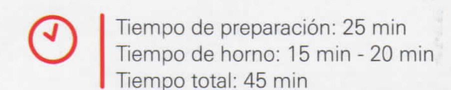
Receta facilitada por Catalina María Ocaña.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
129 kcal/540 kJ	22,16 g	1,97 g	3,63 g



Roscos de vino



INGREDIENTES
(para 40 unidades)

310 g de harina de fuerza
310 g de harina de repostería
100 g de avellanas tostadas
240 g de azúcar glas
250 g de manteca de cerdo ibérico
½ cucharadita de canela molida
250 g de vino de Málaga

1 Mezcle las 2 harinas y tuéstelas en una sartén o en la bandeja del horno.

2 **Precaliente el horno a 160º**.

3 Ponga en el vaso las avellanas y triture **5 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Agregue la mezcla de las harinas, 120 g de azúcar, la manteca, la canela y el vino. Amase **30 seg/vel 6**.

5 Retire la masa del vaso, extienda con ayuda del rodillo hasta que tenga un grosor de 1 cm. **Truco:** utilice 2 listones o libros con lomo de 1 cm como nivel y pase el rodillo apoyado en ellos.

6 Con un cortapastas de roscos o con dos aros, corte los roscos y póngalos en la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Haga una bola con los recortes de masa y extiéndala de nuevo. Corte todos los roscos hasta terminar la masa.

7 Hornee durante 15-20 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Espolvoréelos con el azúcar glas restante.

Accesorios útiles: Rodillo, cortapastas, papel de hornear.

Receta facilitada por Efigenia González.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
149 kcal/624 kJ	17,36 g	1,87 g	7,93 g

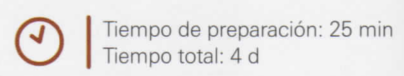
Roscos de vino →





Panadería

Levadura natural (impulsor de masa ácida)



INGREDIENTES

(Cantidades necesarias para cada uno de los 4 días)

100 g de agua mineral a temperatura ambiente
30 g de harina integral de trigo o de harina integral de centeno
50 - 70 g de harina de fuerza

- **1er día:** Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y mezcle **10 seg/vel 3**. Obtendrá una masa pegajosa. Vierta la mezcla en un tarro grande de cristal con la tapa perforada. Deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

- **2º día:** La levadura natural ocupa el mismo volumen que el día anterior pero ha formado un líquido marrón por encima. No se aprecia la fermentación.

Procedimiento de activación (alimentación): Coloque el tarro sobre la tapa del vaso del Thermomix y pulse la función. Añada los ingredientes de la lista y mezcle muy bien con la espátula. Tape el tarro, marque con un rotulador el nivel y deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

- **3er día:** La levadura natural tiene burbujas y ha aumentado levemente su volumen. Tire la mitad y repita el procedimiento de activación del 2º día. La masa debe ocupar menos de la mitad del tarro. Marque con un rotulador el nivel y deje reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

- **4º día:** La levadura natural ha duplicado su volumen y parece una esponja. Ya está lista y puede hacer con ella un pan o conservarla en el frigorífico.

Sugerencia: Puede regalar o intercambiar la levadura natural con sus amistades.

La levadura natural o impulsor de masa ácida es el ingrediente esencial de los grandes panaderos. Está compuesto de agua y harina. Pero el elemento fundamental es el tiempo. El objetivo es favorecer la fermentación natural de modo que el gluten y los azúcares se conviertan en dióxido de carbono y ácido láctico que elevan y proporcionan sabor a la masa.

El agua no debe tener cloro ni otros productos químicos para que no destruyan las bacterias que provocan la fermentación. Utilice agua mineral (o agua del grifo que haya reposado en una jarra) a temperatura ambiente.

La harina integral (de trigo o de centeno) es la más indicada para empezar la levadura natural, ya que hay más bacterias en la cáscara de los cereales. Si quiere un pan blanco, utilice únicamente harina de fuerza para alimentar la levadura natural. Si quiere un pan integral (de trigo o de centeno) use sólo estas harinas en la preparación. Cuando vaya a hacer un pan, puede mezclar varios tipos de harinas. La mezcla de harinas y azúcares, junto con el tiempo de fermentación, da a nuestro pan un aroma y un sabor únicos.



El tiempo no se puede especificar porque depende de la temperatura ambiente. En verano, por ejemplo, fermenta mucho más rápido. Sabrá que la levadura natural está en su punto cuando doble el volumen antes de 4 horas.

Conservación: En un recipiente (mejor de cristal) con tapa, que no sea hermético. Si utiliza un tarro de cristal haga un agujero en la tapa. Guarde la levadura natural (impulsor de masa ácida) en el frigorífico una vez preparada, así se paraliza la fermentación y queda como dormida. En la superficie se forma un líquido marrón con un agradable olor ácido a alcohol. Para activarla, basta con alimentarla con harina y agua y esperar a que doble su volumen. Si quiere hacer un pan y además conservar la levadura natural, active el total de la levadura.

La levadura natural puede estropearse por contaminación de otras bacterias y "morir". Olerá mal y no reaccionará al alimentarla. En ese caso, debemos tirarla y volver a empezar.

Accesorios útiles: Tarro grande de cristal.

Ensaimada



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 15 min - 20 min
Tiempo de espera: 8 h - 10 h
Tiempo total: 10 h

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

70 g de huevos (casque 2 huevos en un bol, bátalos ligeramente y pese los 70 g exactos)
50 g de azúcar
50 g de agua
230 g de harina de fuerza
10 g de levadura prensada fresca
15 g de aceite
100 - 150 g de manteca de cerdo (a temperatura ambiente)
Azúcar glas (para espolvorear)

Para rellenar (opcional)
100 - 150 g de cabello de ángel o de sobrasada

1 Ponga en el vaso los huevos, el azúcar y el agua. Programe **15 seg/vel 5**.

2 Añada la harina y programe **4 seg/vel 6**.

3 Programe **8 min/**(símbolo espiga) (esté pendiente y sujete el Thermomix, ya que se puede mover). Cuando falten 2 minutos, añada la levadura desmenuzada por el bocal.

4 Incorpore el aceite y programe **2 min/**(símbolo espiga) (queda una masa brillante). Deje reposar la masa dentro del vaso durante 10 minutos.

5 Unte con aceite la superficie de trabajo. Con las manos, dele forma rectangular a la masa y comience a extenderla con ayuda del rodillo. Cuando tenga un largo de 1,10 m y un ancho de 20 cm aprox., úntela con la manteca de cerdo (hágalo con la mano de forma que quede una capa gruesa). Coja la masa por los bordes, deslice la mano por debajo y estírela hasta que quede casi transparente (es una masa muy elástica).

6 Corte a lo largo de la masa extendida un borde de aproximadamente 3-4 cm y colóquelo en el extremo opuesto (este cordón le ayudará a enrollar la masa).

7 Si quiere rellenarla, coloque encima del cordón el cabello de ángel o la sobrasada y vaya enrollando la masa, siempre intentando estirarla lo más posible. Cuando haya terminado, tendrá un cordón de más de 1,20 m por 4 cm de diámetro.

8 Coloque el cordón en una bandeja de horno engrasada, dándole forma de ensaimada y dejando una separación de 3-4 cm al enrollarla porque al aumentar de volumen se une.

9 Deje reposar la masa durante 8-10 horas en un lugar libre de corrientes de aire (puede ser el horno apagado).

10 **Precaliente el horno a 180°**.

11 Hornee la ensaimada durante 15-20 minutos. Retire la ensaimada del horno y espolvoréela inmediatamente con azúcar glas.

Accesorios útiles: Rodillo, bandeja de horno.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
571 kcal/1700 kJ	66,9 g	7,12 g	31,72 g

Ensaimada →


1
2
3
4
5
6
7
8

Pan de barra sin gluten



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 30 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 40 min

INGREDIENTES
(para 2 barras)

2 claras de huevo
350 g de agua templada
1 cucharada de vinagre
20 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de azúcar
40 g de levadura prensada fresca
500 g de harina sin gluten (Adpan)
1 cucharadita de sal

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, agregue las claras y unas gotas de vinagre. Monte las claras a punto de nieve **2 min/vel 3 ½**. **Retire la mariposa** y vierta en un bol. Reserve.

2 Vierta en el vaso el agua, el vinagre, el aceite, el azúcar y la levadura y mezcle **5 seg/vel 3**.

3 Incorpore las claras montadas, la harina y la sal. Mezcle **20 seg/vel 6**.

4 Amase **5 min/**[vaso cerrado]/[espiga].

5 Ponga la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina sin gluten. Con ayuda de la espátula, forme un cilindro de 30 cm de largo haciendo rodar la masa y córtelo longitudinalmente por la mitad. Deles forma de barra y colóquelas en la bandeja del horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona. Deje reposar en un lugar templado libre de corrientes de aire, hasta que la masa doble su volumen (1 hora aprox.). Haga 4 ó 5 cortes profundos con unas tijeras con una inclinación de 45°.

6 **Precaliente el horno a 180°**.

7 Ponga un pequeño bol refractario con agua en el interior del horno. Hornee durante 30 minutos aproximadamente.

Accesorios útiles: Papel de hornear.

Nota: Tenga en cuenta que dependiendo de la marca debe utilizar más o menos harina.

Valores Nutricionales (por barra)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
985 kcal/4115 kJ	183,6 g	32,11 g	13,38 g

Pan de barra sin gluten →



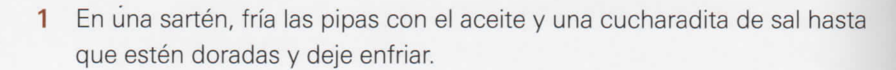
Barritas de pan de pipas



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 30-40 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 60 unidades)

125 g de pipas de girasol crudas
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de sal (10 g)
300 g de harina de fuerza
½ cucharada de levadura de panadería deshidratada (5 g)
1 cucharada de miel o miel de caña (10 g)
300 g de agua



1 En una sartén, fría las pipas con el aceite y una cucharadita de sal hasta que estén doradas y deje enfriar.

2 Ponga en el vaso la harina, la levadura, la miel, 20 g del aceite frito de las pipas y 200 g de agua. Amase **3 min/**/.

3 Añada las pipas escurridas (reserve una cuarta parte si quiere espolvorear como decoración) y los 100 g de agua restantes y programe **3 min/**/. Vierta la masa en una manga pastelera desechable.

4 **Precaliente el horno a 220º**.

5 Corte la punta de la manga pastelera dejando un orificio de 8 mm y, directamente sobre las 3 bandejas de horno forradas con papel de hornear, forme bastones de 12-14 cm de largo separados unos centímetros unos de otros. Reparta el aceite restante sobre las barritas apoyando el pincel en la superficie. Si lo desea, espolvoree la superficie con pipas y sal.

6 Hornee las barritas por tandas durante 10 minutos a 220º o hasta que pierdan toda la humedad y estén doradas y crujientes.

Sugerencia: Puede utilizar pipas fritas comerciales y aceite frito.

Accesorios útiles: Sartén, manga pastelera desechable, 2 bandejas de horno, papel de hornear, pincel de repostería.



Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
37 kcal/156 kJ	3,97 g	0,98 g	1,95 g



Mediasnoches



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 5 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 40 unidades)

170 g de leche
75 g de azúcar
120 g de mantequilla
40 g de levadura prensada fresca
4 huevos medianos (240 g)
550 g de harina de fuerza
1 cucharadita de sal (10 g)

Decoración
1 huevo batido
Semillas de sésamo
Semillas de amapola

1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la mantequilla y programe **2 min/37°/vel 2**.

2 Agregue la levadura y los huevos y mezcle **5 seg/vel 4**.

3 Incorpore la mitad de la harina y mezcle **15 seg/vel 6**.

4 Añada el resto de la harina y la sal y programe **3 min/**/.

5 Deje reposar la masa en el vaso hasta que doble el volumen (30 minutos aprox.). Retire la masa sobre una superficie espolvoreada con harina, dele forma cilíndrica con las manos y, con la espátula o un cuchillo, corte porciones de 25 g aprox. Deles forma de bola (tape las porciones de masa con un paño limpio mientras trabaja la masa, para que no se sequen) y colóquelas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Pinte las mediasnoches con huevo batido y espolvoree algunas con semillas de sésamo y otras con semillas de amapola. Deje reposar en un lugar templado, libre de corrientes de aire (30 minutos aprox.).

6 **Precaliente el horno a 250°**.

7 Cuando hayan doblado su tamaño, hornéelas 5 minutos (250°).

Accesorios útiles: Papel de hornear, bandeja de horno, pincel de repostería.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
93 kcal/389 kJ	12,06 g	2,61 g	3,81 g



Naan



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno con grill: 20 min-30 min
Tiempo de espera: 30 min - 1 h
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 6 unidades)

450 g de harina de fuerza
1 sobre de levadura de panadería deshidratada (10 g)
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de levadura química en polvo
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para engrasar)
150 g de yogur natural
1 huevo
1 cucharada de cominos tostados
100 g de agua

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y mezcle **20 seg/50°/vel 6** hasta que la masa forme una bola blanda pero no pegajosa.

2 Amase **2 min/**. Engrase un bol grande. Retire la masa del vaso, forme una bola, métala en el bol y cubra con film transparente. Deje reposar en un sitio cálido libre de corrientes de aire hasta que doble su volumen.

3 **Precaliente el horno a 250°** con la bandeja de horno (más pesada y gruesa) o piedra para pizza dentro y, después, encienda el grill.

4 Golpee la masa para sacarle el aire y amásela sobre la encimera. Divídala en 6 bolas iguales, tome una y cubra las otras con un paño húmedo. Con un rodillo, extienda la masa dándole forma de *naan* (lágrima) de aprox. 25 x 12 cm. Coloque rápidamente el *naan* en la bandeja del horno y hornee durante 3 minutos para que se infle y se dore. Retire y mantenga caliente cubierto con un paño grueso limpio y seco. Repita la operación con las otras bolas. Sirva calientes.

Sugerencia: Puede congelar y luego hornear 2 ó 3 minutos antes de servir.

Accesorios útiles: Film transparente, rodillo, 2 paños de cocina.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
320 kcal/1338 kJ	57,22 g	9,93 g	5,73 g



Pan de brioche



Tiempo total: 2 h 30 min
Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 30 min - 40 min
Tiempo de espera: 1 h 45 min

INGREDIENTES
(para 1 pan / 15 rebanadas)

90 g de leche
30 g de levadura prensada fresca
4 huevos medianos (240 g)
500 g de harina de fuerza
60 g de azúcar
10 g de sal
100 g de mantequilla a temperatura ambiente, en trozos pequeños

1 Vierta la leche en el vaso y programe **30 seg/37°/vel 1**.

2 Añada la levadura desmenuzada y programe **10 seg/vel 3**.

3 Incorpore los huevos, la harina, el azúcar y la sal y mezcle **30 seg/vel 6**.

4 Amase **3 min/⊔/**espiga.

5 A continuación, programe **2 min/⊔/**espiga y vaya añadiendo la mantequilla por el bocal.

6 Deje reposar la masa en el vaso durante 1 hora. Trascurrido este tiempo, baje con la espátula la masa hacia el fondo del vaso y amase **1 min/⊔/**espiga.

7 Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y amásela ligeramente dándole forma de cilindro. Divídalo en 3 partes iguales y deles forma de bola. Unte con mantequilla un molde de *plum-cake* de 2 litros de capacidad y cúbralo con papel de hornear.

8 Coloque las tres bolas de masa dentro del molde y déjelo reposar en un lugar templado, libre de corrientes de aire hasta que doble su volumen (aproximadamente 45 minutos). Con estas cantidades obtenemos un pan grande (de 31 x 15 x 10 cm) o dos pequeños (de 25 x 11 x 7,5 cm).

9 **Precaliente el horno a 200°**.

10 Pinte la superficie del pan con huevo batido y hornee de 30 a 40 minutos.

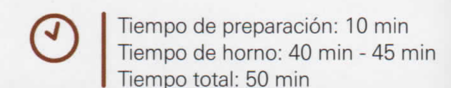
Accesorios útiles: Molde de *cake* (aprox. 31 x 15 x 10 cm), papel de hornear, pincel de repostería.

Valores Nutricionales (por rebanada)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
208 kcal/870 kJ	28,32 g	5,86 g	7,93 g



Pan exprés


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 40 min - 45 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES

(para 1 pan de 500 g / 8 raciones)

170 g de agua
20 g de aceite (y un poco más para untar el pan y el molde)
15 g de levadura prensada fresca
310 g de harina de fuerza (y un poco más para espolvorear)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de semillas de amapola (opcional)

1 Ponga en el vaso el agua, el aceite y la levadura. Programe **2 min/37°/vel 2**.

2 Añada la harina, la sal (y las semillas de amapola, si las quiere poner) y programe **15 seg/vel 6**.

3 A continuación, amase **2 min/**.

4 Retire la masa del vaso y amásela ligeramente sobre una superficie de trabajo espolvoreada con harina, dándole forma de bola.

5 Pincele con aceite un molde refractario con tapa (tipo *Pyrex*) y coloque dentro la bola de masa. Píntela con aceite, espolvoree con harina y hágale unos cortes con un cúter o un cuchillo bien afilado.

6 Introduzca el molde tapado en el horno (sin precalentar) y hornee durante 40-45 minutos a 220°.

7 Retire el pan del horno y deje enfriar sobre una rejilla.

Sugerencia: Si no tiene molde refractario con tapa, puede hacer el pan en una bolsa de asar de 25 x 40 cm: úntela ligeramente con aceite y ciérrela en el extremo con el precinto de la bolsa para que el pan pueda subir dentro del horno.

Accesorios útiles: Pincel de repostería, recipiente hondo (10-12 cm) de cerámica o vidrio refractario con tapa.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
155 kcal/647 kJ	27,81 g	4,12 g	3,01 g

Pan exprés →



Pan de centeno con levadura natural



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo de espera: 50 min
Tiempo total: 1 h 40 min

INGREDIENTES
para 700 g (1 pan /14 raciones)

10 g de levadura prensada fresca
150 g de agua mineral
1 cucharadita de miel
310 g de levadura natural activada
200 g de harina de fuerza
10 g de sal
100 g de harina de centeno

Recordatorio: Active la masa madre de levadura natural añadiendo el agua y la harina. Mezcle bien y espere a que doble su volumen. Si la levadura natural lleva mucho tiempo en el frigorífico, este proceso le llevará un día entero. Si estaba activada, en 1 hora estará lista.

Pan

1. Ponga la levadura prensada, el agua y la miel en el vaso. Programe **1 min/37°/vel 2**.
2. Añada el resto de ingredientes y amase **2 min/**.
3. Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y dele forma de bola. Colóquela sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear y deje reposar en un lugar cálido durante 50 minutos, hasta que doble su volumen.
4. **Precaliente el horno a 250°**.
5. Haga unos cortes en la superficie del pan con un cúter o cuchillo. Hornee 10 minutos a 250° y, después, 30 minutos a 180°. El pan está bien horneado si al golpear el fondo con los nudillos suena hueco.

Accesorios útiles: Bandeja de horno, papel de hornear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
88 kcal/368 kJ	16,03 g	4,97 g	0,43 g



Pan de chapata con levadura natural



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 15 min - 20 min
Tiempo de espera: 50 min - 1 h
Tiempo total: 1 h 40 min

INGREDIENTES
(para 24 unidades)

200 g de levadura natural activada
5 g de levadura prensada fresca (opcional)
150 g de harina de fuerza
250 g de harina de repostería
300 g de agua mineral a temperatura ambiente
1 cucharadita de sal
1 cucharada de miel de caña o melaza
30 g de aceite de oliva virgen extra

1 Ponga en el vaso la levadura natural activada, la levadura prensada, las dos harinas, 200 g de agua, la sal y la miel de caña y mezcle **10 seg/vel 6**.

2 Programe **5 min/**/ para amasar. Deje reposar 20-30 minutos.

3 Vuelva a programar **5 min/**/ y, por el bocal, añada a pocos los 100 g de agua restantes.

4 Vierta el aceite en una bandeja o recipiente rectangular con tapa, de 30 x 20 cm aproximadamente, y vuelque la masa procurando que quede todo bien engrasado. Deje reposar 20 minutos tapado.

5 Con las manos engrasadas, coja la masa por un extremo y levántela para que se alargue. Apóyela de nuevo plegándola sobre sí misma. Dele la vuelta y repita el pliegue por el otro lado. Deje reposar 10 minutos.

6 Vuelque la masa sobre una superficie espolvoreada con harina, córtela en 24 rectángulos, colóquelos en 2 bandejas de horno forradas con papel de hornear, espolvoréelos con harina y deje reposar 20-30 minutos.

7 **Precaliente el horno a 250°**.

8 Introduzca un bol refractario con agua en el fondo del horno y hornee durante 8-10 minutos a 250° y otros 5-10 minutos a 220°, hasta que estén bien doradas y crujientes.

Accesorios útiles: Recipiente rectangular con tapa (30 x 20 cm), 2 bandejas de horno, papel de hornear.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
75 kcal/313 kJ	12,57 g	2,76 g	1,50 g

Pan de centeno con levadura natural →



Roscón de reyes



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 20 min - 25 min
Tiempo de espera: 3 h
Tiempo total: 4 h

INGREDIENTES
(para 1000 g / 12 raciones)

120 g de azúcar
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
La piel de 1 naranja (sólo la parte naranja)

Masa madre
70 g de leche
10 g de levadura prensada fresca
1 cucharadita de azúcar
130 g de harina de fuerza

Masa
60 g de leche
70 g de mantequilla a temperatura ambiente
2 huevos
20 g de levadura prensada fresca
30 g de agua de azahar
450 g de harina de fuerza
1 pellizco de sal
Huevo batido (para decorar)
Fruta escarchada (para decorar)
Almendra laminada (para decorar)
Azúcar humedecido (para decorar)

1 Con el vaso y las cuchillas muy secos, pulverice el azúcar **30 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada la piel de limón y de naranja a través del bocal y programe **15 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol y reserve.

3 Ponga todos los ingredientes de la masa madre en el vaso y programe **15 seg/vel 4**. Retire del vaso y forme una bola sobre la encimera. Introduzca la masa en un bol y cubra con agua templada. Cuando la bola de masa flote y doble su volumen, estará lista.

4 Ponga en el vaso el azúcar reservado, la leche, la mantequilla, los huevos, la levadura prensada, el agua de azahar, la harina de fuerza, la sal y la bola de masa madre. Programe **30 seg/vel 6**.

5 Amase **3 min/**. La masa se moverá formando una bola. Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar hasta que la masa salga por el bocal (aproximadamente 1 hora, en función de la temperatura ambiente).

6 Baje la masa con la espátula y vuelva a amasar dentro del vaso **1 min/**.

7 Retire la masa del vaso (estará blanda) y póngala sobre una superficie enharinada. Dele forma de bola alisándola bien con las manos.

8 Para formar el roscón, introduzca los dedos en el centro y abra la masa, de modo que el agujero central sea bastante grande (quedará una corona de unos 35 cm de diámetro). Colóquelo en la bandeja del horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona. Pinte con huevo batido y adorne con frutas escarchadas, almendras laminadas y azúcar humedecido. Deje reposar hasta que doble su volumen.

9 **Precaliente el horno a 200º**.

10 Hornee entre 20 y 25 minutos, bajando la temperatura a 180º después de los primeros 5 minutos de cocción.

Accesorios útiles: papel de horno, pincel de repostería.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
287 kcal/1195 kJ	4,67 g	7,51 g	8,03 g

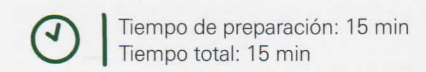
Roscón de reyes →


1
2
3
4
5
6
7
8



Salsas

Bechamel



INGREDIENTES
(para 1000 g)

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
50 g de mantequilla
110 g de harina
800 g de leche entera
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 pellizco de nuez moscada

Salsa Aurora
500 g de bechamel
1 - 2 cucharadas de tomate concentrado

Salsa Mornay
500 g de bechamel
100 g de queso emmental rallado

1 Ponga en el vaso el aceite y la mantequilla. Programe **1 min/100°/vel 2**.

2 Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas. Programe **2 min/100°/vel 1**.

3 Acabado el tiempo programado, incorpore el resto de los ingredientes y mezcle **5 seg/vel 7**.

4 A continuación, programe **8 min/100°/vel 4**. Cubra con esta salsa el plato que desee.

Sugerencia: Si le gusta la bechamel con una consistencia más líquida, aumente la cantidad de leche en 100 - 200 g.

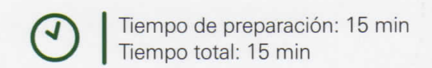
Variantes:

- **Bechamel rápida de cobertura:** Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **8 min/100°/vel 4**.
- **Salsa Aurora:** Prepare la bechamel y añada 2 cucharadas de tomate concentrado en el último minuto de cocción.
- **Salsa *Mornay*:** Prepare la bechamel y añada el queso rallado al final. Mezcle **30 seg/vel 4**.

Bechamel y sus variantes →



Velouté



INGREDIENTES
(para 1200 g)

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
50 g de mantequilla
110 g de harina
1000 g de caldo (de verduras, de pollo o de pescado)
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

1 Ponga en el vaso el aceite y la mantequilla. Programe **1 min/100°/vel 2**.

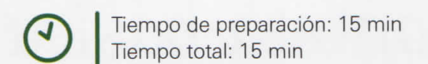
2 Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas. Programe **2 min/100°/vel 1**.

3 Acabado el tiempo programado, incorpore el resto de los ingredientes y mezcle **5 seg/vel 7**.

4 A continuación, programe **8 min/100°/vel 4**.



Salsa suprema


Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 560 g aprox.)

70 g de mantequilla
40 g de harina
300 g de caldo de verduras (de ave o de pescado)
100 g de champiñones laminados
50 g de nata líquida
Sal
Pimienta molida

1 Ponga en el vaso 40 g de mantequilla y programe **2 min/100°/vel 1**.

2 Agregue la harina y rehogue **3 min/100°/vel 1**.

3 Agregue el caldo y programe **2 min/Varoma/vel 2**.

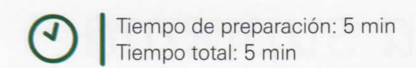
4 Incorpore los champiñones y programe **4 min/100°/↺/vel 1**.

5 Añada la mantequilla restante, la nata, la sal y la pimienta y programe **1 min/100°/↺/vel 1.**

Sugerencia: El caldo puede ser de verduras, ave o pescado en consonancia con el plato que se prepara. Un chorrito de limón le da a la salsa un toque fresco.



Vinagreta básica



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

150 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre (de jerez, manzana, balsámico, arroz, etc.) o 1 - 2 cucharadas de zumo de limón, lima o naranja
Sal
1 pellizco de azúcar

1 Ponga los ingredientes en el vaso y emulsione **25 seg/vel 5**. Mezcle inmediatamente con la ensalada.

Sugerencias: Las vinagretas, junto con las mayonesas, son los aliños esenciales para ensaladas y además para pescados, carnes, legumbres, verduras, etc.

- Conviene disolver la sal en el cubilete con el vinagre o el limón.
- La proporción del elemento ácido (vinagre, zumo de limón, etc.) respecto del aceite (oliva, girasol, sésamo, maíz, nuez, etc.) puede variar; normalmente se pone 1 parte de vinagre por 3 de aceite.
- La vinagreta puede ser emulsionada con yema de huevo, leche y/o mostaza.
- Normalmente se consume a temperatura ambiente, pero también se puede servir templada.

Variantes: Nombramos a la vinagreta con el nombre de los elementos que predominan en la preparación (de hierbas aromáticas secas o frescas, de frutos secos, de verduras y frutas, etc.).

Puede tener un toque oriental agridulce: con *wasabi*, soja, vinagre de arroz, sake, etc. También puede utilizar reducción de vinagre balsámico, jerez, moscatel, coñac, etc.

Vinagreta de encurtidos



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

100 g de cebolleta
50 g de aceitunas verdes sin hueso
50 g de pepinillos en vinagre
150 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre
Sal
Pimienta
1 - 2 pimientos morrones cortados en dados

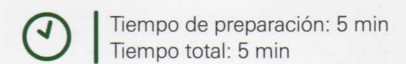
1 Ponga en el vaso la cebolla, las aceitunas, los pepinillos, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Trocee **3 seg/vel 5**.

2 Vierta en un bol y mezcle con el pimiento morrón. Sirva esta vinagreta con un pescado blanco (lubina, dorada, etc.) al vapor o a la sal.

Vinagreta de encurtidos →



Vinagreta de pimientos



INGREDIENTES
(para 600 g)

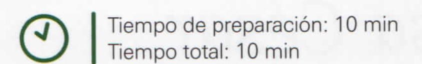
100 g de pimiento verde en trozos
100 g de pimiento rojo en trozos
100 g de cebolla en cuartos
1 huevo duro (opcional)
200 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de vinagre de vino
10 g de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **3 seg/vel 5**.

2 Vierta la vinagreta en un recipiente y manténgala en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.

Sugerencia: Ideal para acompañar mejillones al vapor, salpicón de marisco, pulpo cocido, patatas al vapor, etc.

Chimichurri



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 200 g)

6 dientes de ajo
2 - 3 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)
1 guindilla seca sin pedúnculo ni pepitas
1 cucharada de orégano seco
1 cucharada de pimentón dulce
150 g de aceite de girasol
30 g de vinagre
2 cucharaditas de sal

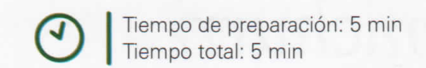
1 Pele los dientes de ajo y escáldelos (cúbralos con agua hirviendo durante unos 10-15 segundos), de esta manera atenuará el sabor fuerte del ajo y los pelará fácilmente.

2 Póngalos en el vaso junto con el perejil y la guindilla y programe **4 seg/vel 7**.

3 Añada el orégano, el pimentón, el aceite, el vinagre y la sal y mezcle **6 seg/vel 2**.

4 Vierta en un cuenco y sirva como acompañamiento de carnes a la brasa, chorizo criollo, etc.

Salsa César



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 450 g)

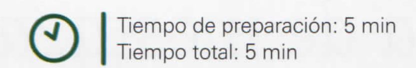
250 g de aceite de oliva suave
50 g de queso parmesano cortado en trozos
1 diente de ajo
1 lata de filetes de anchoa en aceite de oliva (50 g)
2 yemas de huevo cocidas (pueden ser duras o pasadas por agua)
1 cucharada de mostaza (15 - 20 g)
30 g de vinagre de jerez o de zumo de limón
1 chorrito de salsa Worcestershire *o salsa inglesa (p. ej.* Perrins*)*
2 pellizcos de pimienta

1. Coloque una jarra sobre la tapa del vaso, pulse el botón **Balanza** y pese el aceite. Reserve.
2. Ponga el queso en el vaso y rállelo **10 seg/vel 10**. Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, ponga el ajo y programe **4 seg/vel 7**.
4. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso. Añada los filetes y el aceite de la lata de anchoas, las yemas de huevo, la mostaza, el vinagre, la salsa inglesa y la pimienta. Programe **20 seg/vel 5**.
5. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Seleccione **vel 5** sin programar tiempo y vaya añadiendo poco a poco el aceite por el bocal como si fuese una mayonesa.
6. Añada el queso reservado y mezcle **10 seg/vel 3**. Vierta la salsa sobre la ensalada y sirva.



Sugerencia: La salsa César se sirve normalmente sobre una ensalada de hojas de lechuga romana enteras o cortadas en tiras, trozos de pechuga de pollo cocida, costrones de pan y lascas de parmesano. También puede añadir las claras de huevo cocidas ralladas o en trozos pequeños. Esta ensalada se conoce con el nombre de ensalada César.

Salsa de atún (tonnata)



INGREDIENTES
(para 600 g)

80 g de atún en aceite escurrido
10 g de alcaparras
3 filetes de anchoa en aceite
1 cucharadita de vinagre
1 huevo
1 yema de huevo
20 g de zumo de limón
Sal
300 g de aceite de girasol

1 Ponga en el vaso el atún, las alcaparras y las anchoas y triture **4 seg/vel 7**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y repita la trituración **4 seg/vel 7**.

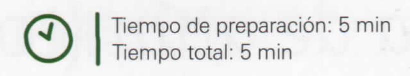
3 Añada el huevo, la yema, el zumo de limón y la sal. Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa sin programar tiempo.

4 Cuando termine de incorporar todo el aceite, deje que siga emulsionando **1 min/vel 5**.

Sugerencias: Esta salsa es indispensable para preparar «vitello tonnato». Si desea una salsa más fluida, añada 30 g de caldo.



Salsa de mostaza y eneldo



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de aceite de oliva suave
2 cucharadas de mostaza de Dijon (30 g)
2 cucharadas de azúcar moreno (20 g)
2 cucharadas de vinagre (15 g)
1 cucharada de eneldo fresco picado

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso la mostaza, el azúcar y el vinagre. Programe **vel 5** y vierta el aceite sobre la tapa poco a poco para que emulsione (30 segundos aproximadamente).

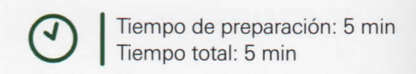
3 Añada el eneldo picado y mezcle **5 seg/vel 3**. Vuelque en una salsera o en un tarro y conserve en el frigorífico.

Sugerencia: Esta salsa nórdica acompaña a la perfección los pescados ahumados (salmón), carnes asadas, verduras y ensaladas.

Salsa de mostaza y eneldo →



Mayonesa y sus variantes



INGREDIENTES
(para 350 g)

300 g de aceite de oliva suave o de aceite de girasol
1 huevo o 2 yemas de huevo
El zumo de 1/2 limón o 1 cucharada de vinagre
25 g de agua
Sal

Mayonesa higienizada
300 g de aceite de oliva suave o de aceite de girasol
2 huevos
El zumo de 1/2 limón
1 cucharadita de sal

Salsa tártara
350 g de mayonesa
10 g de pepinillos en vinagre
10 g de cebolleta
10 g de alcaparras en vinagre
1 huevo duro

Salsa rosa
350 g de mayonesa
50 - 100 g de ketchup

Mayonesa con mostaza
350 g de mayonesa
2 - 4 cucharadas de mostaza

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse ⚖ y pese el aceite. Reserve.
2 Ponga en el vaso el huevo, el zumo de limón, el agua y la sal. Mezcle **10 seg/vel 4**.
3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **vel 4** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa, sin programar tiempo.

Mayonesa higienizada:

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse ⚖ y pese el aceite. Reserve.
2 Ponga en el vaso los huevos, el zumo de limón y la sal. Programe **1 min 30 seg/80°/vel 5**.
3 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar inmediatamente **vel 5** (sin programar tiempo ni temperatura) para que no se cuaje el huevo y, con el cubilete puesto en la tapa, vierta poco a poco el aceite sobre la tapa.
4 Con la espátula, baje la mayonesa hacia el fondo del vaso y vuelva a mezclar **10 seg/vel 3**.

Salsa tártara:

1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta anterior. Retire a un bol y reserve.
2 Con el vaso limpio y seco, ponga los pepinillos, las cebolletas y las alcaparras y programe **3 seg/vel 5.** Retire del vaso y reserve junto con la mayonesa.
3 Trocee el huevo duro programando **2 seg/vel 4**. Añada a la mayonesa reservada y mezcle bien con la espátula.

Salsa rosa:

1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta.
2 Añada 50 ó 100 g de ketchup (a gusto) y mezcle unos segundos en **vel 5**.

Mayonesa con mostaza:

1 Prepare la mayonesa siguiendo las indicaciones de la receta.
2 Añada la mostaza (a gusto) y mezcle unos segundos en **vel 5**.

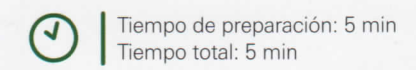
Sugerencias:

- Si lo desea, en la mayonesa puede poner 150 g de aceite de oliva suave y 150 g de aceite de girasol.
- Puede aligerar la mayonesa añadiendo al final 100 g de yogur o 100 g de leche.

Mayonesa y sus variantes →



Lactonesa



INGREDIENTES
(para 500 g)

300 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
150 g de leche
1 diente de ajo (opcional)
Sal
El zumo de 1/2 limón o unas gotas de vinagre (opcional)

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso la leche, el ajo y la sal. Programe **1 min/37°/vel 5** (si no pone el ajo, programe **30 seg/37°/vel 5**).

3 Con el cubilete puesto en la tapa, programe **3 min/37°/vel 5** y vierta poco a poco el aceite sobre la tapa. Añada el limón o el vinagre y mezcle unos segundos a la misma velocidad.

Sugerencias:

- Puede añadir un poco de colorante o mostaza para darle color.
- Puede dar los mismos usos a la *lactonesa* que a la mayonesa

Alioli



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 370 g)

250 g de aceite de girasol o de aceite de oliva suave
20 g de zumo de limón
50 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de ajos pelados
1 cucharadita de sal

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga en el vaso el zumo de limón, los 50 g de aceite de oliva, los ajos y la sal. Programe **3 min/vel 5**. Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso. Compruebe que están completamente triturados los ajos. Si no es así, programe **1 min/vel 7**. Debe quedar como una pasta.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Cierre el vaso y ponga el cubilete boca abajo. Programe **4 min/vel 3** y vierta el aceite reservado, poco a poco, sobre la tapa sin quitar el cubilete. El aceite irá cayendo a hilo dentro del vaso.

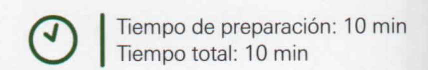
4 Con la espátula, baje el alioli hacia el fondo del vaso y programe **10 seg/vel 2 ½**.

Sugerencia: Tradicionalmente se sirve con patatas cocidas o asadas, arroz al caldero y fideuá. Sirva igualmente acompañando platos de carne, pescado y/o verduras.

Alioli →



Salsa holandesa



INGREDIENTES
(para 280 g aprox.)

130 g de mantequilla cortada en trozos
50 g de vino blanco
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
4 yemas de huevo

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **5-6 min/70°/vel 2**. Sirva inmediatamente.

Sugerencias:

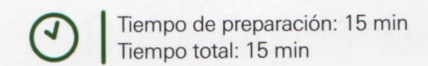
- Si la salsa se cortase, añada 3 ó 4 cucharadas soperas de vino blanco o agua y mezcle **30 seg/vel 2**.
- *La salsa holandesa se sirve con espárragos y patatas cocidas, verduras* o pescado. Prepare primero el plato al vapor y, seguidamente, la salsa holandesa.

Variantes:

- Para preparar **salsa maltesa**, sustituya el zumo de limón por zumo de naranja.
- Si hay niños, sustituya el vino por agua.
- **Salsa muselina:** Es una salsa holandesa aligerada con nata montada. Justo antes de utilizarla, añada 150 g de nata montada (ver receta básica) a la salsa holandesa y mezcle cuidadosamente con movimientos envolventes ayudándose con la espátula.



Salsa bearnesa



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 400 g)

50 g de chalotas peladas
1 cucharadita de estragón
50 g de vinagre (preferiblemente de estragón)
200 g de mantequilla en trozos
4 yemas de huevo
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta

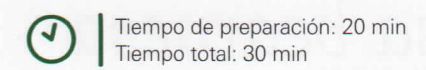
1 Ponga en el vaso las chalotas y el estragón. Programe **5 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso. Añada el vinagre y programe **5 min/90°/vel 2**.

3 Agregue el resto de los ingredientes siguiendo el orden en que aparecen en la lista. Programe **4 min/70°/vel 4**.

4 Vuelque en un cuenco o salsera y sirva acompañando carnes rojas o pescados (a la parrilla o asados).

Salsa española


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 600 g)

250 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomate concentrado (opcional)
100 g de vino blanco
300 g de agua
1 pellizco de sal
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de pimienta
1 cucharada de concentrado de carne de buey
1 pellizco de clavo molido
Perejil picado

1 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Incorpore el aceite y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el concentrado de tomate y programe **2 min/Varoma/vel 2** (o si desea la salsa más fina, puede triturar en **vel 5**).

4 Incorpore el vino y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

5 Agregue el agua, la sal, la nuez moscada, la pimienta, el concentrado de carne de buey y el clavo. Programe **10 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete. Coloque el cestillo de pie sobre la tapa para evitar salpicaduras.

6 Sirva espolvoreada con perejil.

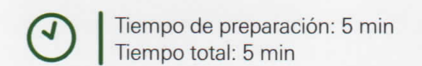
Utilización: Es la salsa tradicional de las albóndigas, los filetes rusos, filetes o tortilla en salsa. Es la base de otras salsas como la bordelesa (tuétano), de piñones a la italiana, la diabla a la inglesa, etc.

Se espesa con *roux* oscuro o al cocer en ella los ingredientes rebozados en harina y fritos.

Salsa española →



Salsa brava



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 250 g)

3 cucharadas de aceite frito
1 cucharada de pimentón
½ guindilla en rodajitas
½ cucharadita de tabasco
1 cucharada de vinagre de vino tinto
125 g de tomate frito

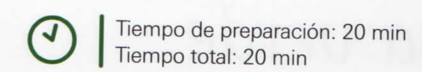
1 Ponga en el vaso el aceite, el pimentón, la guindilla, el tabasco y el vinagre. Programe **2 min/100°/vel 2**.

2 Incorpore el tomate frito y programe **1 min/vel 8**.

Sugerencia: Vierta esta salsa sobre patatas fritas en dados, mejillones al vapor, etc.



Salsa de pimientos rojos



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 500 g aprox.)

150 g de pimiento rojo en 2 ó 3 trozos
1 puerro (sólo la parte blanca) en 2 ó 3 trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de nata líquida
1 - 2 pimientos de piquillo
Sal
Pimienta

1 Ponga en el vaso el pimiento y el puerro y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

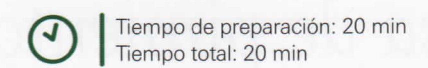
3 Añada la nata, el pimiento de piquillo troceado, la sal y la pimienta. Programe **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

Sugerencia: Va bien con carnes y pescados, alegra el sabor de las verduras cocidas y los pasteles de pescado.



Salsa verde



INGREDIENTES
(para 400 g)

1 manojo de hojas de perejil fresco limpias y secas
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
300 g de caldo de pescado o de caldo de verduras
Sal

1 Con el vaso limpio y seco, ponga las hojas de perejil y programe **5 seg/vel 7**. Retire y reserve.

2 Sin lavar el vaso, introduzca los ajos y programe **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje los ajos hacia el fondo del vaso.

3 Agregue el aceite y programe **4 min/100°/vel ⟲**.

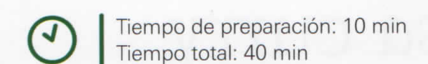
4 Añada el vino y programe **2 min/100°/vel ⟲**.

5 Agregue el caldo de pescado y la sal y programe **7 min/Varoma/vel 1**.

6 Agregue el perejil reservado y remueva **5 seg/vel 3**. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si desea la salsa más espesa, antes de añadir el perejil añada 1 cucharadita de *roux* (ver receta en el libro Imprescindible) y programe **2 min/100°/vel 2**.

Salsa vizcaína


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

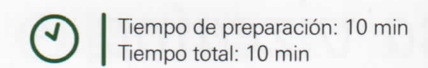
1 cebolla grande
2 cebollas rojas
2 dientes de ajo
1 pellizco de sal o 100 g de jamón serrano cortado en dados
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
1 pimienta de Cayena (opcional)
100 g de agua

1. Ponga en el vaso las cebollas y los ajos y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
2. Añada la sal y el aceite. Programe **15 min/100°/vel 1**.
3. Agregue la pulpa de pimiento y la cayena. Programe **5 min/100°/vel 1**.
4. Añada el agua y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

Sugerencia: Es una salsa muy versátil. Sirve para platos de pescado (bacalao), carnes (manos de cerdo), huevos e incluso para caracoles.

Salsa típica del País Vasco.

Salsa curry


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
(para 550 g aprox.)

1 manzana pelada y cortada en cuartos (150 g aprox.)
90 g de cebolla cortada en cuartos
40 g de mantequilla
50 g de agua
½ cubito de caldo de ave (verdura o pescado)
1 cucharada de curry *en polvo*
200 g de leche de coco

1 Ponga en el vaso la manzana y la cebolla y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

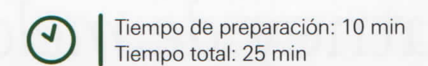
2 Agregue la mantequilla y rehogue **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el agua, el caldo, el *curry* y la leche de coco y programe **2 min/100°/vel 1**.

Sugerencia: Esta salsa es muy versátil y puede servirse con todo tipo de verduras, carnes, pescados, aves y mariscos.



Salsa barbacoa



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 500 g)

200 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de agua
100 g de ketchup
1 cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de sal de apio
½ cucharadita de tabasco
Pimienta de Cayena en polvo
1 cucharadita de extracto de buey (Bovril)
1 cucharada de caramelo líquido

1 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Trocee **2 seg/vel 5**.

2 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Agregue el aceite y sofría **7 min/100º/vel 1**.

3 Incorpore el agua y triture **30 seg/vel 8**.

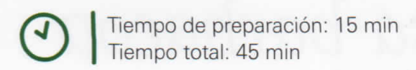
4 Agregue el resto de ingredientes y programe **10 seg/vel 4**.

5 Programe **15 min/Varoma/vel 1** y, en lugar del cubilete, coloque el cestillo de pie sobre la tapa para facilitar la evaporación y evitar que salpique.

Sugerencia: Es la famosa salsa de las costillas de cerdo. Pinte con la salsa los costillares mientras se asan. También queda muy bien con las aves, la ternera y la caza.



Chutney de melón con higos secos



INGREDIENTES
(para 500 g)

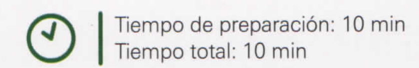
250 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
6 higos secos cortados en cuartos
400 g de melón (sólo la pulpa)
El zumo de 1/2 limón
50 g de vinagre
1 pimienta de Cayena
10 g de jengibre fresco cortado en trozos
200 g de azúcar

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y programe **4 seg/vel 4**.
2. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.
3. Incorpore los higos, el melón, el zumo de limón, el vinagre, la cayena, el jengibre y el azúcar y programe **4 seg/vel 4**.
4. Programe **30 min/100°/↺/vel 🥄**. Vierta en un tarro, deje enfriar y conserve en el frigorífico.

Sugerencias

- El *chutney* está mejor con un día de reposo.
- Realza el sabor de todo tipo de carnes asadas, platos de caza, terrinas y patés.

Salsa agridulce



INGREDIENTES
(para 220 g)

40 g de azúcar
30 g de salsa de soja
15 g de mirin *o de jerez seco*
20 g de vinagre de arroz o 10 g de vinagre de vino blanco
80 g de tomate triturado (natural o en conserva) o 50 g de salsa de tomate
20 g de zumo de piña
15 g de ketchup
Unas gotas de tabasco (opcional) o 1 chile rojo cortado en rodajas (opcional)

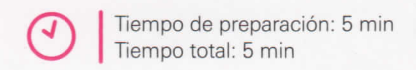
1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 2**.

Sugerencia: Esta salsa es la más utilizada en los platos asiáticos (*chop suey*, rollos de primavera, *wok* de verduras, etc.).



Cócteles

"Bloody Mary" *granizado*



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

500 g de zumo de tomate
5 gotas de salsa inglesa (p.ej. Perrins*)*
Unas gotas de tabasco
30 g de zumo de limón
50 g de vodka
330 g de cubitos de hielo
1 pellizco de sal
1 pellizco de pimienta negra recién molida

Para acompañar
8 tallos de apio pequeños

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **30 seg/vel 5**. Sirva en el momento con una rama de apio cada uno.

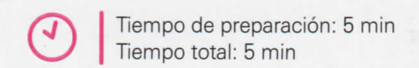
Sugerencia: Si desea darle más aroma, decore con un poco de cebollino picado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
27 kcal/111 kJ	2,1 g	0,6 g	0,07 g


SP

Campari *con naranja*



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 naranjas de zumo peladas (sin nada de parte blanca ni pepitas)
1 limón pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
100 - 150 g de azúcar
200 g de Campari
500 g de cubitos de hielo
200 g de tónica (opcional)

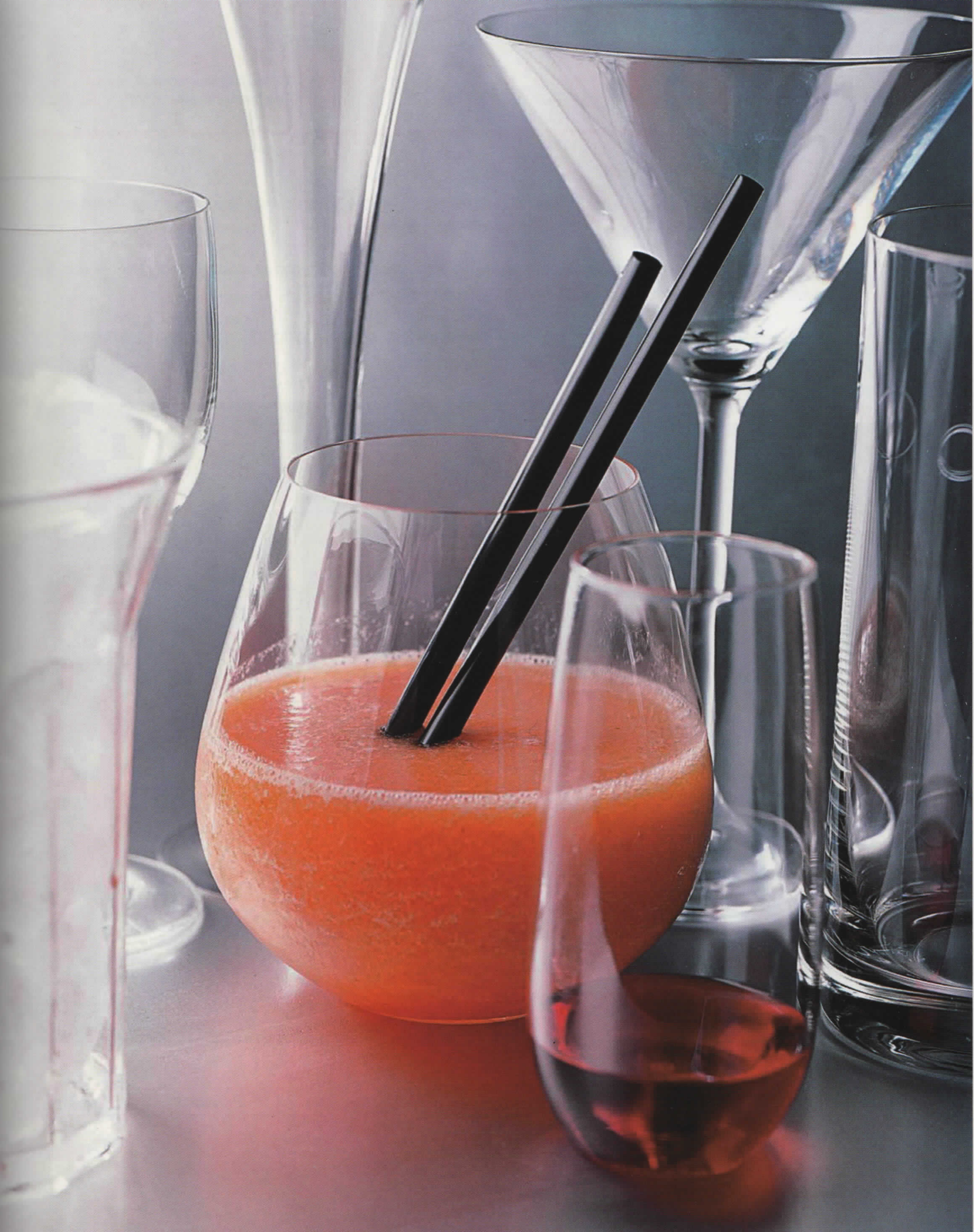
1 Ponga en el vaso las naranjas, el limón y el azúcar. Programe **30 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el *Campari*, los hielos y la tónica. Programe **30 seg/vel 5**. Sirva en copas.

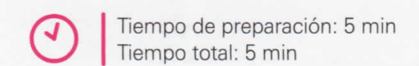
Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
156 kcal/650 kJ	30,41 g	0,78 g	0,07 g

Campari con naranja →



Cosmopolitan



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de vodka
125 g de licor de naranja (Triple sec, Cointreau)
250 g de zumo de arándano
Un chorrito de zumo de lima
200 g de cubitos de hielo

Decoración
4 trozos de piel de naranja ecológica flambeada

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga todos los ingredientes en el vaso. Mezcle **10 seg/vel 2**.

2 Vierta el cóctel en las copas colándolo con un colador fino y decore con la piel de naranja flambeada.

Sugerencia: Utilice naranjas de cultivo ecológico (que no estén enceradas) para flambear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
242 kcal/1011 kJ	16,75 g	0,35 g	0,01 g

Daiquiri

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

80 g de zumo de limón
40 g de azúcar
100 g de ron blanco
50 g de marrasquino
300 g de cubitos de hielo
6 gotas de angostura

1 Ponga en el vaso el zumo de limón, el azúcar, el ron y el marrasquino. Programe **15 seg/vel 5**.

2 Incorpore el hielo y programe **30 seg/vel progresiva 5-10**. Sirva en el momento, en copas de *Martini*. Añada una gota de angostura a cada copa.

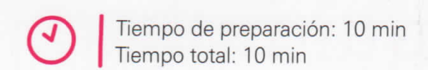
Daiquiri de plátano: Sustituya el azúcar por un plátano maduro y no aromatice con angostura.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
88 kcal/366 kJ	9,98 g	0,03 g	0 g

Margarita tradicional



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de tequila blanco
60 g de licor de naranja (p.ej. Cointreau*)*
3 limones pelados (sin la parte blanca y sin pepitas)
150 g de azúcar
500 g de cubitos de hielo

1 Ponga en el vaso el tequila, el licor de naranja, los limones y el azúcar y trocee **15 seg/vel 6**.

2 Añada los cubitos de hielo y triture **1 min/vel 10**. Llene las copas y sirva con una pajita.

Sugerencia: A modo de decoración, humedezca los bordes de la copa con una rodaja de limón y, a continuación, apóyela sobre un plato con sal.

Variante: Para preparar una margarita con fresas o con otras frutas, añada 300 g de fruta y 1 limón en lugar de los tres limones, en el paso 1.

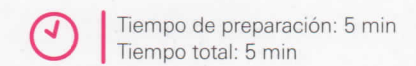
Accesorios útiles: Pajitas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
210 kcal/877 kJ	31 g	0 g	0 g



Sorbete de mojito



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 limas lavadas y enteras
330 g de agua
1 lata de Sprite *o* Seven up
130 g de azúcar
80 - 100 g de ron blanco
10 - 20 hojas de hierbabuena (depende del tamaño)
800 g de cubitos de hielo

1 Ponga las limas y el agua en el vaso. Coloque el selector de velocidad en la posición y pulse el botón **Turbo** hasta que en la pantalla aparezcan **2 segundos**. Cuele el líquido y reserve.

2 Aclare el vaso con agua fría y vierta el líquido reservado, el *Sprite*, el azúcar, el ron, la hierbabuena y el hielo (si utiliza hielo industrial, aclárelo previamente con agua fría). Programe **45 seg/vel 6**.

3 Vierta en 6 u 8 vasos, coloque una pajita en cada uno y sirva inmediatamente.

Sugerencia: Si quiere hacer una versión de mojito sin alcohol, sustituya el ron por agua o gaseosa.

Receta facilitada por Mª Antonia Martínez.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
153 kcal/639 kJ	28,25 g	0,18 g	0,06 g



Florida

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 2 raciones)

130 g de zumo de pomelo
60 g de zumo de limón
60 g de zumo de naranja
60 g de azúcar
200 g de soda
400 g de cubitos de hielo
Hojas de menta para decorar

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y mezcle **20 seg/↺/vel 🥄**.

2 Vuelva a mezclar **20 seg/✳/vel 🥄**.

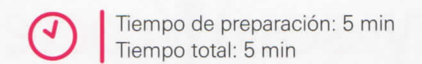
3 Vierta el cóctel en vasos tipo *highball* y decore con una pajita y unas hojas de menta.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
201 kcal/840 kJ	47,9 g	0,6 g	0,1 g

Piña colada



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

240 g de ron blanco
200 g de zumo de piña
300 g de piña fresca
80 g de nata
120 g de crema de coco
250 g de cubitos de hielo
6 guindas

1 Ponga el ron blanco, el zumo de piña, la piña fresca, la nata y la crema de coco en el vaso y programe **10 seg/vel 8**.

2 Añada los cubitos de hielo y triture **4 seg/vel 5**. Vierta en vasos de cóctel y adorne con trocitos de piña y una cereza. Sirva con una pajita.

Información adicional: La piña colada se creó en Puerto Rico, en el Caribe.

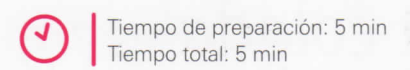
Accesorios útiles: Pajitas.



Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
341 kcal/1418 kJ	15 g	2 g	19 g

Lady sour (cóctel sin alcohol)



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de zumo de piña
1 limón lavado y con piel
5 ramitas de menta fresca
8 cubitos de hielo
2 botellines pequeños de ginger ale
2 rodajas de limón cortadas por la mitad
4 guindas

1 Ponga en el vaso el zumo de piña, el limón y 1 ramita de menta. Coloque el selector de velocidad en posición [icono] y presione el **botón Turbo** hasta que en el visor aparezcan **2 segundos**. Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta el contenido en una jarra.

2 Ponga 2 cubitos de hielo en 4 vasos altos, vierta el zumo y termine de llenarlos con el *ginger ale*.

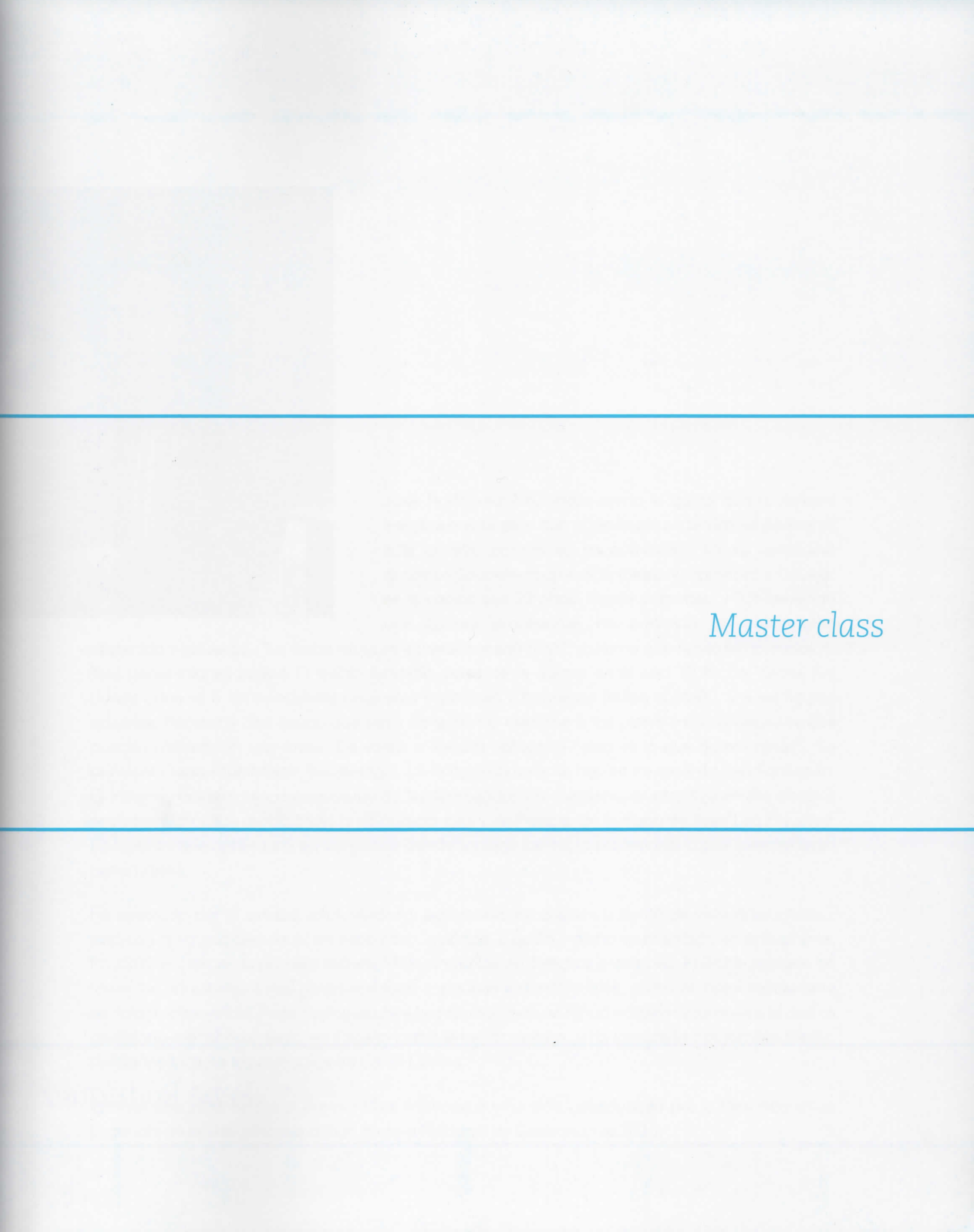
3 Introduzca en cada vaso media rodaja de limón, una guinda y una ramita de menta. Sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
391 kcal/1638 kJ	32,2 g	2 g	29,1 g




KABUK
Hojiblanco
Tío Paco



Master class

Pepe Rodríguez

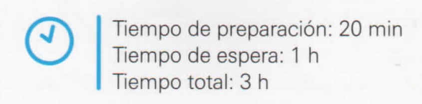


José Rodríguez Rey (Pepe como le gusta que le llamen) asegura que lo peor que pudo hacer en la vida es dedicarse a la cocina, porque se ha convertido en su verdadera obsesión. El joven empresario toledano comenzó a trabajar en la cocina con 22 años. Desde entonces, y aún teniendo una carrera profesional, ha preferido un crecimiento sostenido y pausado. "Mi única meta es intentar hacerlo bien", máxima que repite sin complejos. Tres generaciones avalan El Bohío fundado antes de la guerra en el año 1930. En Vitoria fue donde conoció a los principales cocineros españoles y franceses de los años 80, y a las figuras actuales. Recuerda con cariño que pasó de la perdiz toledana a los platos más sofisticados que puedan plantear en una mesa. De vuelta a Illescas sentenció "esto es lo que quiero hacer". Su principal mentor fue Martín Berasategui. Le acogió como a un hijo en su casa de San Sebastián. El insigne cocinero vasco consciente de las habilidades del toledano, le introdujo en los círculos privados y circuitos especializados de nuestro país y de Francia, de la mano de Jean Luc Figueres. La repostería la aprendería en Barcelona donde tomaría contacto profesional con el internacional Ferrán Adriá.

Ha apostado por la calidad, exclusividad y perfección, no desde un punto de vista presuntuoso, sino con la rigurosidad de quien tiene claro, a dónde, a quién y cómo va orientado un restaurante. En 1999 le otorgan la primera estrella Michelin (única en Toledo y provincia). El Bohío aparece en todas las principales guías gastronómicas, y algunas internacionales, como el mejor restaurante de Toledo y provincia. Pepe Rodríguez Rey ha representado en innumerables ocasiones a la cocina castellano-manchega, tanto en España como en el extranjero, y ha impartido numerosas clases, dirigiendo incluso los coloquios de Canal Cocina.

En este año 2011 recibe el premio Chef Millessime y ha sido galardonado por la Real Academia Española de la Gastronomía con el Premio Nacional de Gastronomía 2010.

El velo de garbanzos, la pringá y su caldo



INGREDIENTES
(para 24 raciones)

1 hueso de jamón
1 hueso de espinazo
250 g de morcillo de ternera
1 trozo pequeño de tocino fresco (aprox. 20 g)
1500 - 2000 g de agua
1 morcilla de cebolla suave (aprox. 100 g)
250 g de pollo
1 zanahoria pelada y cortada en trozos (aprox. 100 g)
1 nabo pelado y cortado en trozos (aprox. 80 g)
400 g de garbanzos cocidos lavados y escurridos
4 g de agaragar
½ cucharadita de sal
1 barra de pan baguette congelada, cortada en láminas muy finas y tostadas (para decorar)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

Cocido

1 Introduzca en el vaso el cestillo con los huesos, la carne y el tocino. Vierta el agua hasta completar los 2 litros (1 cm por debajo del borde del cestillo). Programe **60 min/100°/vel 1**.

2 Envuelva la morcilla en film transparente. Ponga en el recipiente Varoma la morcilla, el pollo, la zanahoria y el nabo, y en la bandeja Varoma los garbanzos. Cuando acabe el tiempo programado, añada al vaso un poco más de agua hasta el nivel de 2 litros, sitúe el Varoma en su posición y programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Cuele el caldo y déjelo enfriar para poder quitar la grasa. Limpie de huesos las carnes y córtelas en dados. Corte también las verduras y reserve.

Velo de garbanzos

4 Ponga en el vaso 250 g del caldo y 100 g de garbanzos cocidos y programe **2 min/100°/vel 1**.

5 Añada el agaragar y triture **2-3 min/vel progresiva 5-10**. Si lo desea, puede colar con un colador chino. Vierta la mezcla en un molde cilíndrico (para cortar como si fuera embutido) o en una bandeja para obtener una lámina de 2 milímetros (para cortar con un aro cortapastas) y deje reposar en el frigorífico durante 1 hora para que solidifique.

Terminación

6 Vierta 1 litro de caldo en el vaso, sitúe el Varoma en su posición con los trozos de las carnes y verduras y caliente **10 min/Varoma/vel 1**. Disponga en un plato sopero "la pringá" (los trozos de las diferentes carnes), la zanahoria y el nabo. Cubra con el velo de garbanzo, corone con lámina de pan, sirva el caldo caliente y añada un chorrito de aceite.

Nota: La receta está pensada como un aperitivo o entrante.

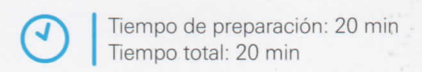
Accesorios útiles: Film transparente, colador cónico, molde cilíndrico o bandeja y cortapastas de aro.

Receta facilitada por el chef Pepe Rodríguez.

El velo de garbanzos, la pringá y su caldo →



Merluza al vapor de ajada gallega



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de cebolla cortada en cuartos
4 dientes de ajo
200 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de tomillo
1 hoja de laurel
1 - 2 clavos
Pimienta negra recién molida
1 cucharadita de pimentón (15 g)
15 g de vinagre de jerez
4 lomos de merluza (aprox. 200 g c/u)
150 g de caldo de pescado
Brotes de ensalada (para decorar)

1 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Agregue el aceite, el tomillo, el laurel, los clavos y la pimienta y sofría **9 min/100°/⟲/vel** ⟲.

3 Incorpore el pimentón y el vinagre y programe **2 min/100°/⟲/vel** ⟲.

4 Mientras tanto, engrase el recipiente Varoma con un poco de aceite y coloque los lomos de merluza repartidos entre el recipiente y la bandeja Varoma. Tape y reserve.

5 Sitúe el Varoma en su posición y programe **6 min/Varoma/⟲/vel** ⟲.

6 Retire el Varoma y cuele la ajada. Vierta el caldo en el vaso y programe **2 min/vel 4-5** y, con el cubilete puesto, añada a hilo sobre la tapa la ajada colada para que emulsione. Ponga a punto de sal.

Presentación

7 Sirva la salsa en el fondo del plato, en el centro la merluza y decore con brotes de ensalada.

Sugerencia: Puede espesar la ajada con un pellizco de goma *xantana*.

Receta facilitada por el chef Pepe Rodríguez.

Merluza al vapor de ajada gallega →



Helado de queso, gelatina de miel y granizado de manzana verde

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 4 h 30 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

Helado de queso
150 g de leche
150 g de nata líquida
50 g de azúcar
50 g de glucosa
600 g de queso fresco

Gelatina de miel
300 g de miel
200 g de agua
3 hojas de gelatina (6 g) hidratadas en agua fría 5 minutos

Granizado de manzana verde
150 g de azúcar glas
1 - 2 limones pelados sin nada de parte blanca
125 g de licor de manzana verde
500 g de manzanas verdes peladas y descorazonadas, cortadas en trozos
500 g de cubitos de hielo

Helado de queso

1 Ponga en el vaso la leche, la nata, el azúcar y la glucosa y programe **5 min/100°/vel 2**.

2 Añada el queso y triture **30 seg/vel 6**. Vuelque la mezcla en un recipiente hermético y congele durante un mínimo de 4 horas.

Gelatina de miel

3 Ponga en el vaso la miel y el agua y programe **5 min/100°/vel 2** y, cuando queden 30 segundos para terminar el tiempo programado, incorpore por el bocal la gelatina hidratada y escurrida. Retire a un recipiente y reserve en el frigorífico hasta que cuaje.

Granizado de manzana verde

4 Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **1 min/vel progresiva 5-10**. Reserve en el congelador.

Presentación

5 Ponga en el fondo de una copa de cristal la gelatina de miel, encima la crema de queso y corone con el granizado de manzana verde.

Accesorios útiles: Recipiente hermético.

Receta facilitada por el chef Pepe Rodríguez.



Mousse *de pichón y foie* gras, *aire de avellana y vinagre*

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 4 h
Tiempo total: 4 h 30 min

INGREDIENTES
(para 10 raciones)

***Mousse* de pichón**
80 g de cebolla
20 g de mantequilla
20 g de aceite de oliva virgen extra
130 g de higaditos de pichón
65 g de foie de oca crudo
10 g de coñac
180 g de nata
150 g de nata con 35% de grasa (semimontada)
Sal
Pimienta molida
1 hoja de gelatina hidratada en agua fría

Aire de avellana
100 g de avellanas o pasta de avellanas
350 g de agua
Sal
1 cucharadita de lecitina de soja (2,5 g)
Crema de balsámico

Mousse de pichón

1 Ponga en el vaso la cebolla, la mantequilla y el aceite y trocee **2 seg/vel 5**.

2 A continuación, sofría **6 min/100°/vel 1**.

3 Añada los higaditos y el *foie* y rehogue **6 min/100°/vel 1**.

4 Agregue el coñac, la nata sin montar, la sal y la pimienta. Programe **2 min/100°/vel 1**.

5 Incorpore la gelatina hidratada y triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Cuele por el chino y deje enfriar a temperatura ambiente. Mezcle delicadamente con la nata semimontada, vuelque en los moldes y reserve en el frigorífico durante un mínimo de 4 horas.

Aire de avellana

6 Ponga en el vaso las avellanas y triture **15 seg/vel 6**.

7 Agregue el agua y la sal y programe **4 min/80°/vel 4**. Deje en infusión 20 minutos. Después, cuele y reserve.

8 Añada la lecitina y programe **15 seg/vel 4** para que se disuelva.

9 Justo en el momento de servir, haga el aire. Introduzca el cestillo en su posición y programe **30 seg/vel 6**.

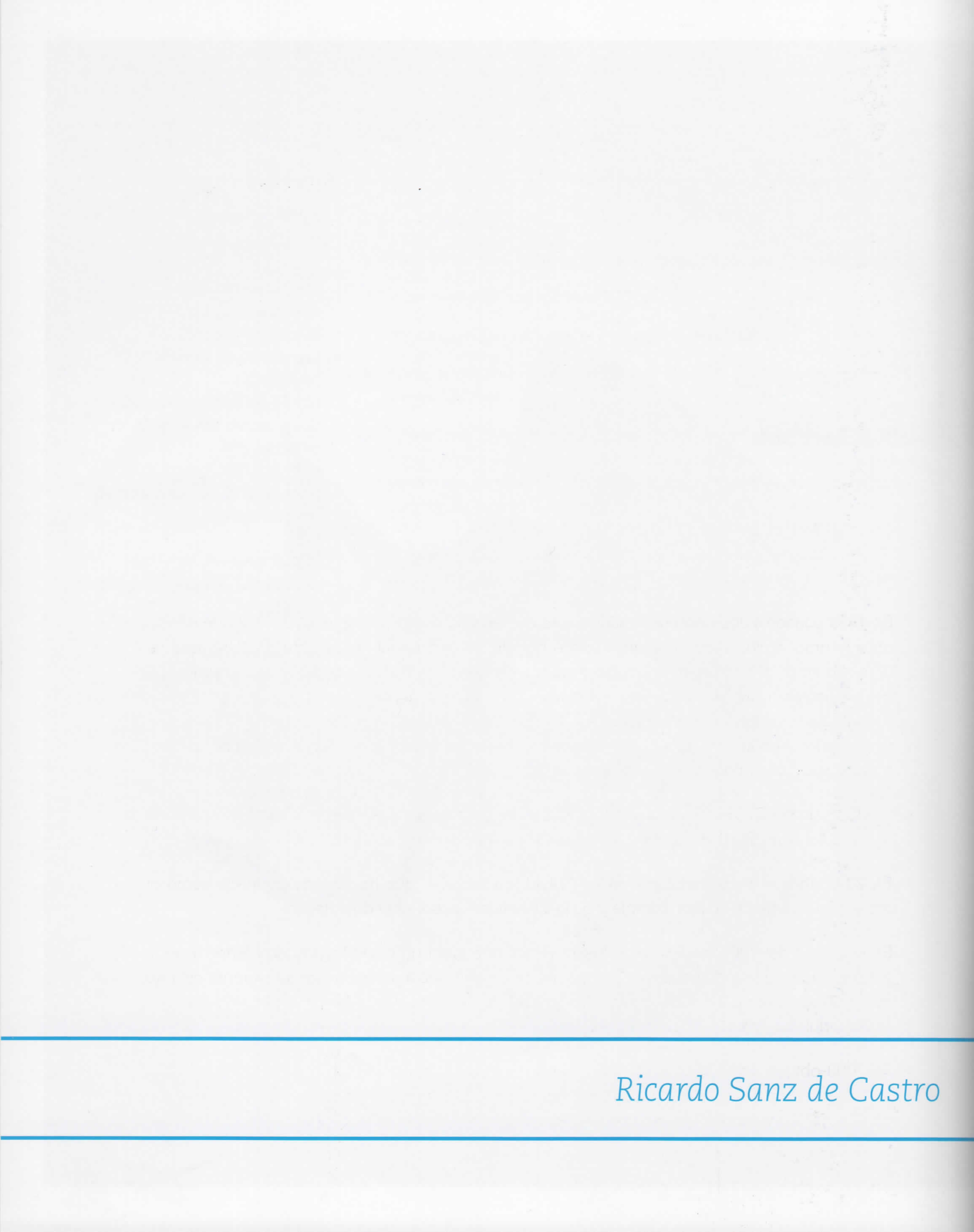
Presentación

10 Ponga en el fondo del plato un poco de reducción de vinagre, coloque la *mousse* de pichón y añada el aire de avellana.

Receta facilitada por el chef Pepe Rodríguez.

Mousse de pichón y foie gras, aire de avellana y vinagre →




Ricardo Sanz de Castro



Adquiere la base de sus conocimientos de cocina en la Escuela Nacional de Hostelería de Madrid.

En 1994 conoce a Masao Kikuchi, cocinero y propietario del restaurante TOKYO–TARO, que le propone trabajar con él. Fascinado por la cocina japonesa, Ricardo decide vender su negocio para dedicarse durante cinco años a aprender los secretos de esta cocina.

En 1999 conoce a José Antonio Aparicio y se entusiasma con el proyecto KABUKI al que decide unirse como socio. Desde entonces ejerce de jefe de cocina del restaurante KABUKI, que se convirtió en poco tiempo en una referencia obligada en el mundo de la gastronomía española y donde Ricardo ha desarrollado un nuevo tipo de cocina que él denomina "CRUCE DE CAMINOS"; resultado de sus encuentros personales y de una constante investigación y cuidado de la materia prima, que le ha llevado a la combinación de los platos, materiales y técnicas japonesas más tradicionales, con nuestros productos mediterráneos.

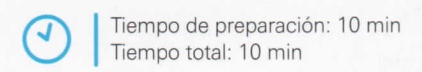
En 2002 abrió KOTOBUKI, cocina industrial que da servicio a empresas de catering y a grandes superficies, suministrando comida japonesa elaborada.

En 2005 abrió el restaurante ABAMA–KABUKI, en Tenerife, que ha sido galardonado como el mejor restaurante de cocina extranjera de la isla y tiene un sol en la guía Repsol.

En el verano del 2007 inauguró un nuevo restaurante en el hotel Wellington de Madrid y en el corto espacio de tiempo desde la apertura, ha sido galardonado como mejor restaurante del año por la revista Metrópolis del periódico El Mundo y recibió el mismo galardón en Madrid Fusión y al año siguiente dos soles de la guía Repsol.

En 2009 obtuvo una estrella Michelín en el restaurante Kabuki Wellington de Madrid. En 2010 consigue su primera estrella Michelin el restaurante Kabuki, primer restaurante que abrió el grupo en el año 2000 y donde Ricardo creó su revolucionario concepto de cocina japonesa.

Usuzukuri *de lubina con adobo*



INGREDIENTES
(para 1 ración)

Tempura
100 g de agua fría
40 g de yema de huevo
70 g harina de tempura

Adobo
2 hojas de laurel
1 cucharada de pimentón dulce
2 cucharadas de orégano seco
1 cucharadita colmada de comino molido
10 g de sal
1 diente de ajo
200 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de vinagre de jerez

Usuzukuri (carpaccio)
1 lomo de lubina

Para freír la tempura
250 - 300 g de aceite de girasol

Para montar el plato
1 chorrito de salsa de soja

Tempura

1 Ponga en el vaso el agua y la yema de huevo y programe **4 seg/vel 3**.

2 Incorpore la harina y mezcle **10 seg/vel 6**. Retire del vaso y mantenga en frío.

Adobo

3 En el vaso limpio y seco, ponga las hojas de laurel, el pimentón, el orégano, el comino y la sal. Triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Añada el diente de ajo, el aceite y el vinagre y programe **1 min/vel 10**.

Usuzukuri

5 Corte el lomo de lubina muy fino a contra veta, como si fuera un *carpaccio* (de acuerdo con la técnica japonesa, de forma que queden cortes muy finos sin piel ni espinas).

Tempura frita

6 Ponga a calentar el aceite de girasol en una sartén y, cuando llegue a 175°, vierta la tempura escurriéndola entre los dedos. Antes de que coja color, retírela con un colador y deje escurrir sobre papel absorbente.

Montaje del plato

7 Coloque los cortes de lubina en una bandeja dejando el mismo espacio entre los cortes que con los bordes del plato.

8 Con el adobo, trace una línea perpendicular al pescado sobre un extremo del mismo y, sobre ella, coloque la tempura frita. En el otro extremo del pescado trace otra línea con la salsa de soja.

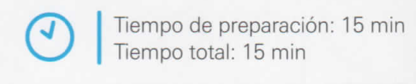
Accesorios útiles: Sartén.

Receta facilitada por Ricardo Sanz (Restaurante Kabuki Wellington).

Usuzukuri de lubina con adobo →



Berenjena a la plancha con vinagreta de miso



INGREDIENTES
(para 1 ración)

Vinagreta de miso
90 g de sake quemado
200 g de mirin
225 g de azúcar
25 g de aka miso
275 g de shiro miso
200 g de vinagre de arroz
35 g de aceite de sésamo
Semillas de sésamo tostadas
Cebollino fresco picado muy fino

Berenjenas plancha
4 berenjenas japonesas (con piel)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

Vinagreta de miso

1 Ponga en el vaso el sake, el *mirin*, el azúcar, el *aka miso*, el *shiro miso*, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo y programe **5 min/80°/vel 2**.

2 Añada las semillas de sésamo y el cebollino (reserve un poco para espolvorear), mezcle **5 seg/vel 2** y retire del vaso.

Berenjenas plancha

3 Corte las berenjenas por la mitad en sentido transversal y lamine cada mitad dejándola unida por el tallo. Vierta el aceite de oliva en una plancha caliente y márquelas por ambos lados.

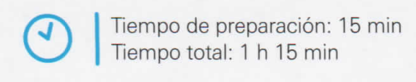
Montaje del plato

4 Coloque las berenjenas en un plato rectangular y riéguelas con la vinagreta de miso. Espolvoree con cebollino y sirva.

Receta facilitada por Ricardo Sanz (Restaurante Kabuki Wellington).



Usuzukuri *de mero con aceite de hígado*



INGREDIENTES
(para 1 ración)

Aceite de hígado
1250 g de agua
100 g de hígado de salmonete
70 g de aceite de oliva virgen extra

Usuzukuri (carpaccio)
1 trozo de lomo de mero

Montaje del plato
1 chorrito de salsa de soja

Aceite de hígado

1 Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo y programe **7 min/50°/vel 2**.

2 Envase en una bolsa de vacío el hígado y el aceite y colóquela en el cestillo. Programe **60 min/50°/vel 2**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, deseche el agua del vaso y vierta el contenido de la bolsa. Espere unos minutos a que pierda temperatura y triture **1 min/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

Usuzukuri (carpaccio)

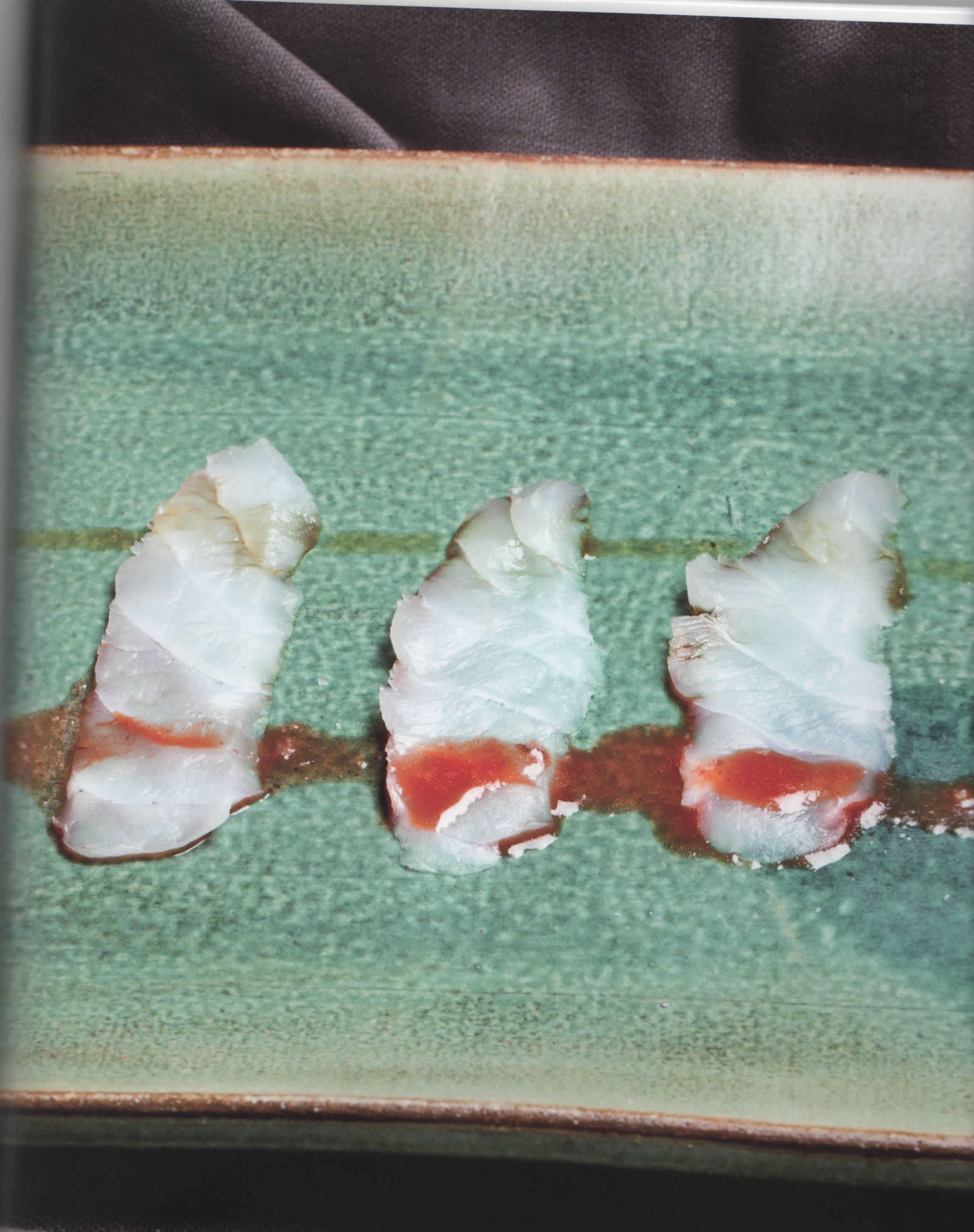
4 Corte el trozo de lomo de mero muy fino a contra veta, como si fuera un *carpaccio* (de acuerdo con la técnica japonesa, de forma que queden cortes muy finos sin piel ni espinas).

Montaje del plato

5 Coloque los cortes de mero en una bandeja dejando el mismo espacio entre los cortes que con los bordes del plato.

6 Con la emulsión de hígado, trace una línea perpendicular al pescado sobre un extremo del mismo y, en el otro extremo, trace otra línea con la salsa de soja.

Receta facilitada por Ricardo Sanz (Restaurante Kabuki Wellington).



Paco Pérez



La pasión culinaria del chef Paco Pérez se despierta a una edad muy temprana, a los 12 años inicia su andadura trabajando en el bar de tapas propiedad de su familia, formándose en la cocina tradicional. A partir de este momento compagina sus estudios y trabajo durante las vacaciones estivales en diferentes restaurantes, una vez finalizados los estudios se dedica plenamente al mundo de la gastronomía.

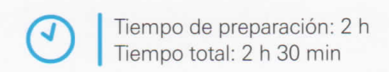
Durante el proceso de aprendizaje y formación, realiza varios *stages* en Francia con Michel Guérard, uno de los padres de la *Nouvelle cuisine* y poseedor de 3 estrellas Michelin. De vuelta a Cataluña se identifica con la creatividad de Ferrán Adrià en el Bulli, con el que realiza varios *stages*.

Se casa con Montse Serra y junto a ella afronta la evolución del Restaurante Gastronómico Miramar, en la población de Llançà, convirtiéndolo del restaurante tradicional que era, en el restaurante gastronómico de vanguardia que es hoy en día.

A las dos estrellas Michelin y los diferentes reconocimientos del restaurante Miramar, hay que sumar la estrella que la guía Michelin ha concedido al restaurante Enoteca situado en el Hotel ARTS de Barcelona de la cadena Ritz Carlton donde Paco Pérez es el chef creativo.

Continuando su expansión asumen la gestión del restaurante The Mirror Barcelona y están desarrollando un nuevo proyecto en Berlín en el año 2011, el hotel Das Stue 5* gran lujo, el cual contará con un restaurante gastronómico, a la vez que trabajan en otros proyectos de consultoría.

Dim sum *de cigala y pie de ternera*



INGREDIENTES
(para 8 unidades)

2 pies de ternera cortados por la mitad
100 g de zanahoria
100 g de cebolla
1 diente de ajo
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 hoja de laurel
50 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Pimienta negra recién molida
Cardamomo molido
Haba tonka *rallada*
Anís estrellado
12 cigalas (aprox. 200 g c/u)
Sal en escamas
100 g de aceite de girasol
100 g de agua mineral
0,1 g de goma xantana
100 g de agua para el vapor

1 **Pie de ternera:** Primero escalde los pies de ternera en agua hirviendo, para quitar impurezas. Después, cuézalos (mejor en olla exprés).

2 Ponga en el vaso la zanahoria, la cebolla y los ajos. Trocee **3 seg/vel 5**.

3 Agregue el aceite y el laurel y sofría **7 min/100°/vel 1**.

4 Añada el tomate y programe **2 min/100°/vel 1**. Vuelque el sofrito del vaso en la olla con la pata y deje que cueza 10 minutos más.

5 Retire la pata, déjela templar y deshuésela. Cuele el caldo y reserve.

6 Ponga en el vaso 100 g de carne de la pata, 1 g de sal, la pimienta, las semillas de cardamomo, el haba *tonka* molida y el anís estrellado y programe **4 seg/vel 5**.

7 Programe **5 min/100°/ vel 1** para hacer que pierda la humedad la carne. Retire a un recipiente hermético y reserve hasta el momento de rellenar los *dim sum*.

Reducción de la salsa de pie de ternera

8 Vierta en el vaso 600 g del caldo de cocción reservado y reduzca **50 min/Varoma/vel 3** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Una vez reducido, añada la sal.

Masa *dim sum*

9 Pele las cigalas y reserve las cabezas. Ponga en el vaso los cuerpos y sal y programe **15 seg/vel 4**. Con la espátula, reúna la trituración en el fondo del vaso.

10 Programe **15 seg/vel 4** hasta conseguir una masa homogénea y fina. Sobre la superficie de trabajo, ponga un rectángulo de film transparente y en el centro una cucharada de masa. Cubra con otro film transparente y, con ayuda del rodillo, extienda la masa formando un círculo de Ø 12 cm con un grosor de 4 mm. Repita el proceso con el resto de la masa y reserve en el frigorífico.

Esencia de cabeza de cigala

11 Exprima un par de cabezas para sacar 10 g de su jugo naranja y reserve.

Aceite de cigalas

12 Ponga en el vaso 50 g de cabezas de las cigalas y el aceite de girasol y deje en infusión **5 min/90°/vel 1**. Cuele y reserve.

Agua de cigalas

13 Ponga en el vaso 50 g de cabezas con el agua mineral y programe **10 min/90°/vel 1**. Cuele y reserve.

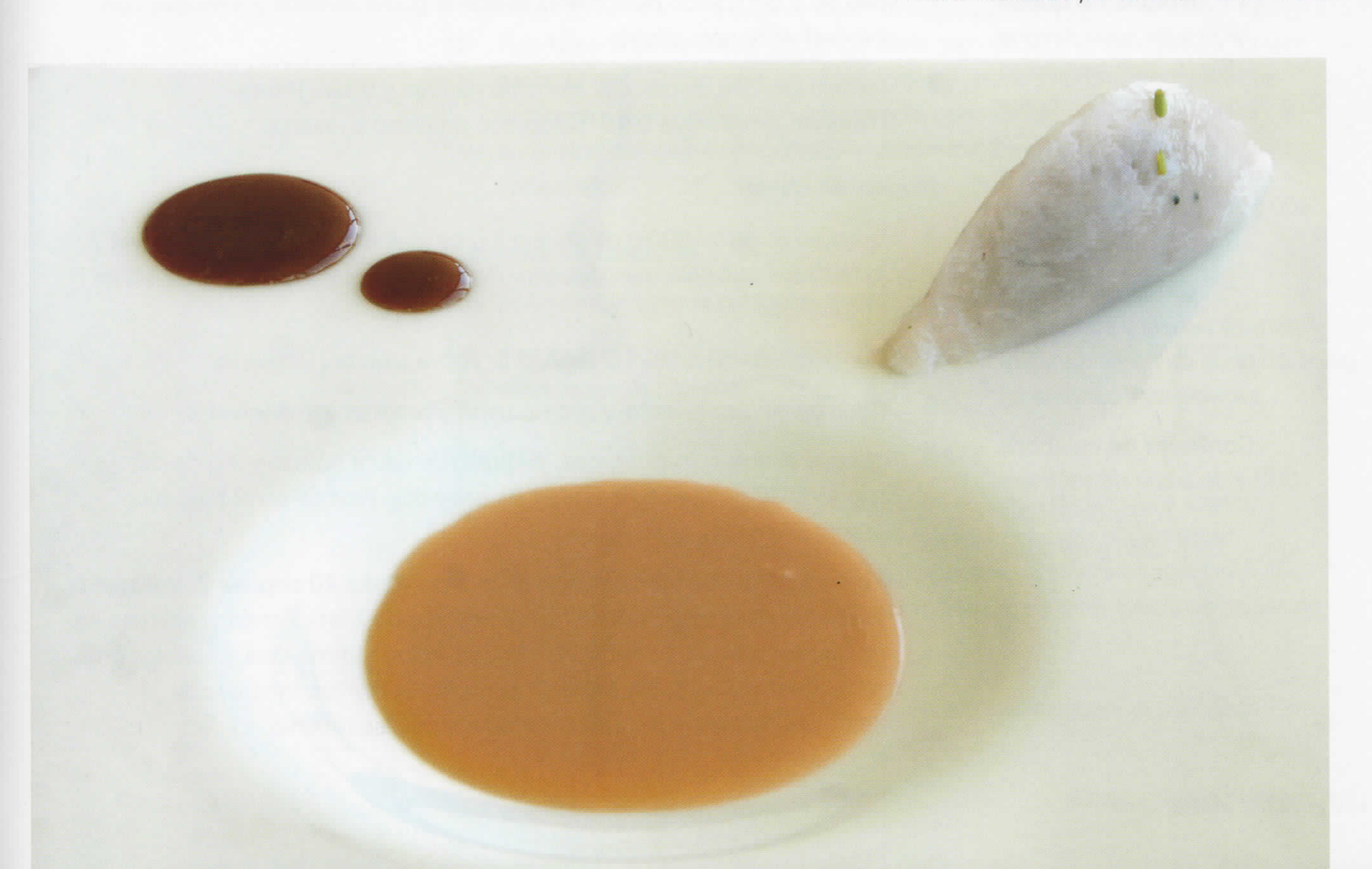
Esencia de cigalas

14 Ponga en el vaso limpio y seco 50 g de agua de cigalas, 20 g del aceite de cigalas, 10 g de la esencia de cabezas de cigala y la goma *xantana*. Programe **1 min/70°/vel 3**. Reserve la esencia de cigalas.

Montaje

15 Ponga una cucharadita de pie de ternera en cada uno de los círculos de masa y forme los *dim sum*. Colóquelos en el recipiente Varoma previamente engrasado. Vierta el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **2 min/Varoma/vel 2**. Emplate sobre la esencia de cigalas y acabe con unas gotas de reducción de la salsa de pie de ternera.

Receta facilitada por el chef Paco Pérez.



Crema de calabaza, ñoquis, mascarpone y *queso de cabra*

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de espera: 48 h
Tiempo total: 48 h

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

Emulsión de naranja
300 g de zumo de naranja natural colado
4 g de agaragar

Aceite de vainilla
250 g de aceite de girasol
4 vainas de vainilla

Crema de calabaza y naranja
900 g de calabaza cortada en trozos
350 g de agua
0,3 g de goma xantana
450 g de zumo de naranja natural colado
5 g de sal en escamas

Ñoquis de queso
1000 g de agua mineral
5 g de alginato sódico
45 g de queso de cabra Ibores
100 g de leche
10 g de gluconato cálcico
400 g de queso mascarpone
3 g de sal en escamas

Gajos de naranja
1 naranja pelada y cortada en gajos sin nada de parte blanca (y previamente congelada)

Confitura de calabaza
300 g de pulpa de calabaza
100 g de azúcar
250 g de agua

Emulsión de naranja

1 Ponga en el vaso100 g de zumo de naranja y 4 g de agaragar y mezcle **10 seg/vel 3**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Caliente **2 min/100º/vel 1**.

3 Incorpore los 200 g de zumo de naranja restantes y programe **20 seg/vel 8**, cuele y reserve.

Aceite de vainilla

4 Abra las vainas de vainilla y raspe con la hoja de un cuchillo para extraer el caviar de vainilla. Pese el aceite dentro de una bolsa de asar de vacío y añada la vainilla. Haga el vacío y coloque la bolsa dentro del recipiente Varoma. Reserve para cocer al vapor mientras se cuece la calabaza. Cuando termine, retire el recipiente Varoma y deje reposar el aceite 48 horas.

Crema de calabaza y naranja

5 Ponga en el vaso la calabaza y el agua. Sitúe el recipiente Varoma reservado en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel 1**. Vierta en un vaso 50 g del líquido de cocción, añada la goma *xantana* y remueva con una cucharilla para diluirlo.

6 Vierta la *xantana* disuelta, el zumo de naranja y la sal. Triture **3 min/vel progresiva 5-10**. Cuele con un chino y reserve.

Ñoquis de queso

7 Ponga en el vaso 1000 g de agua y 5 g de alginato y mezcle **30 seg/vel 7**. Compruebe que está bien disuelto. Retire a un bol y deje reposar 24 h en el frigorífico.

8 Ralle el queso de cabra **10 seg/vel 8**. Retire a un bol y reserve.

9 Ponga en el vaso la leche y el gluconato y programe **1 min/vel 3**.

10 Agregue el queso mascarpone, el queso de cabra rallado y 3 g de sal. Programe **30 seg/vel 6**. Vierta en un bol y deje reposar en el frigorífico durante 24 horas.

11 Al día siguiente, ponga la mezcla en el vaso y bata **10 seg/vel 7**. Vuelque la mezcla en una manga pastelera con boquilla de 2 cm. Ponga el alginato en una fuente rectangular pequeña y con la manga forme tiras y córtelas en trozos (ñoquis). Si no estuvieran totalmente cubiertos, después de 3 minutos, deles la vuelta. Retire a una bandeja y reserve.



Gajos de naranja

12 Pele la naranja de mesa, cortando cada gajo de tal manera que no tengan nada de piel. Colóquelos en una bandeja forrada con film transparente y congele. (Paco Pérez los ultracongela con nitrógeno líquido). Ponga en el vaso los gajos congelados y programe **2 seg/vel 5**. Reserve en el congelador.

Confitura de calabaza

13 Ponga en el vaso la calabaza, el azúcar y programe **3 seg/vel 5**.

14 Agregue el agua y programe 1**5 min/Varoma/vel 1**. Cuele la confitura y reserve en un biberón.

Montaje

15 Ponga la crema de calabaza y naranja en el fondo de un plato sopero. Forme un cordón con la emulsión de naranja por todo el perímetro. Distribuya los ñoquis de queso. Dibuje botones sobre los ñoquis con la confitura de calabaza. Coloque la naranja helada y unas gotas de aceite de vainilla.

Receta facilitada por el chef Paco Pérez.

Erizos, sabayón de huevo, codium y trufa blanca

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Gel de *codium*
300 g de algas codium *frescas*
100 g de aceite de oliva virgen extra suave
25 g de agua de mar
Sal en escamas
0,6 g de goma xantana

Sabayón de huevo
2 huevos (de 65 g)
aceite de trufa blanca
de sal en escamas

Otros ingredientes
20 yemas de erizo limpias
1 trufa blanca fresca cortada en láminas muy finas

Gel de codium

1 Ponga en el vaso las algas, el aceite, el agua de mar, la sal y la goma *xantana*. Triture programando **1 min/vel 7**.

2 Programe **6 min/90°/vel 4**. Cuele y reserve.

Sabayón de huevo

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso limpio y seco los huevos, un chorrito de aceite de trufa y la sal y emulsione **3 min/70°/vel 3**. Retire y reserve.

4 Abra los erizos con unas tijeras especiales o cómprelos en una tienda especializada ya limpios. Utilice sólo las yemas, es decir, la parte roja.

Montaje

5 Ponga en el centro de un plato alargado una línea del gel de *codium*. Coloque encima los erizos alineados. Estire el sabayón alrededor, distribuya las láminas de trufa blanca y riegue con unas gotas de aceite de trufa blanca.

Receta facilitada por el chef Paco Pérez.

Erizos, sabayón de huevo, codium y trufa blanca →



Xosé Cannas



«Evolutiva, comprometida y arriesgada". Son los adjetivos que caracterizan la cocina de Xosé Torres Cannas, al frente del restaurante Pepe Vieira "Camiño da Serpe", al que la prestigiosa guía Michelin acaba de otorgar su primera estrella. Su hermano Xoan Torres Cannas, sumiller y nariz de oro 2004 (que es quien ha armonizado los platos), y él han levantado en una finca familiar de la localidad de Raxó (Pontevedra) un espectacular edificio vanguardista, donde se cocina y mucho. Técnico e investigador infatigable, Xosé T. Cannas, fundador del grupo Nove (que busca la renovación de la cocina gallega), se apoya firmemente en el producto y en la gastronomía regional, huyendo de costumbrismos: la tradición como paso para elaborar una culinaria abierta, mundana, pero con identidad.

Con un gran bagaje adquirido en diversas cocinas de Canadá, Escocia y Francia, Xosé tiene muy claro que la magia de la cocina, en la que no usa artificios, ni juegos malabares, reside en la calidad del producto, al que mima y comprende hasta sus últimas consecuencias. "Así se refería la revista Spain gourmetour en su último número en el que nos dedican nada menos que doce páginas... Gracias desde aquí a su equipo de fotografía y redacción por tratarnos con tanto cariño".

"A partir del 2002, además de desempeñar mis labores como jefe de cocina en mi restaurante, empecé a dar pequeñas clases de cocina para todo tipo de personas que mostraban interés en aprender... poco a poco el que iba aprendiendo era yo, un nuevo oficio, 'el de maestro'. Con el tiempo dejé de dar clases para aficionados para dedicarme solamente a hacerlo para profesionales. Actividad de la que nunca me he apartado".

En el 2004 entró a formar parte del equipo de profesores de cocina del Centro Superior de Hostelería de Galicia, actividad que desarrollaría varios años.

Arroz cremoso de bogavante y polvo de palomitas de maíz

Tiempo de preparación: 3 h 10 min
Tiempo de horno: 5 h
Tiempo total: 8 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Polvo de palomitas de maíz
100 g de maíz para palomitas

Bogavante
1 bogavante (700 g aprox.)
500 g de agua
10 - 12 cubitos de hielo

Caldo
1 cebolla (150 g aprox.) en trozos
5 - 6 dientes de ajo
1 puerro (sólo la parte blanca) en rodajas
50 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de vino blanco
2 cucharadas de salsa de tomate
1000 g de agua
1 hoja de laurel seca
1 - 2 cucharaditas de sal

Aceite de bogavante
100 g de aceite de girasol (+ 30 g de la cáscara y la cabeza del bogavante)

Arroz
30 g de aceite de girasol
240 g de arroz arborio (arroz de grano redondo)
650 g de caldo (de la preparación anterior)
30 g de aceite de bogavante (de la preparación anterior)

Para servir
Hojas de rúcula

Polvo de palomitas de maíz

1 En el vaso limpio y seco, ponga el maíz para palomitas y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

Bogavante

2 Coloque el bogavante vivo (con las pinzas atadas) dentro del recipiente Varoma. Vierta el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 2**. Coloque un peso sobre la tapa del Varoma (por ejemplo un paquete de 1 kg de sal) para que no se abra durante la cocción.

3 Ponga los cubitos de hielo en un bol grande con agua fría y, cuando acabe el tiempo programado, introduzca el bogavante rápidamente en el bol para cortar la cocción.

4 **Precaliente el horno a 70º**.

5 Separe la cabeza, las patas y la cola del bogavante. Limpie la cabeza recogiendo en un bol el coral y todo el líquido. Con la ayuda de unas tenazas para marisco o con un mazo de madera, casque las pinzas. Con unas tijeras, corte la membrana del interior de la cola. Extraiga con cuidado la carne de la cola y las pinzas procurando que quede de una pieza. Reserve la carne y ponga las cáscaras en el horno durante 5 horas para secarlas.

Caldo

6 Ponga en el vaso limpio la cebolla, el ajo y el puerro y trocee **3 seg/vel 4**.

7 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada el aceite y sofría **8 min/Varoma/vel 1**. En el último minuto, añada el vino por el bocal.

8 Añada la salsa de tomate, el agua, el laurel y la sal y programe **60 min/100º/vel 1**. Retire del vaso, cuele y reserve.

Aceite de bogavante

9 Cuando haya transcurrido el tiempo de horneado, ponga en el vaso las cáscaras del bogavante y el aceite y programe **60 min/70º/vel 1**. Cuele y reserve.



Arroz

10 Ponga en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

11 Añada el arroz y sofría **3 min/Varoma/⟲/vel 1**.

12 Incorpore el caldo y programe **20 min/90°/⟲/vel 1**.

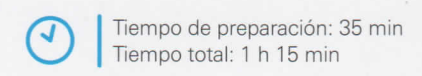
13 Agregue el aceite de bogavante y 30 g del líquido reservado de la cabeza y programe **3 min/70°/⟲/vel 1**.

Para servir

14 Disponga el arroz cremoso en una fuente, coloque encima la cola del bogavante fileteada y acompañe con unas hojas de rúcula y polvo de palomitas de maíz.

Receta facilitada por el chef Xosé Cannas.

Merluza con su caldo aireado y ajada



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Ajada
50 g de aceite de oliva suave
20 g de dientes de ajo fileteados
1 cucharadita de pimentón de La Vera
1 cucharadita de vinagre de vino

Caldo aireado
2 trozos de espina de merluza
1 cebolla mediana
1 puerro (sólo la parte blanca) en rodajas
1000 g de agua
1 cucharadita de sal
50 g de aceite de oliva virgen extra

Merluza
600 g de lomos de merluza fresca, espolvoreada con sal

Ajada

1 Ponga el aceite en el vaso y programe **6 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete.

2 Incorpore los ajos y programe **6 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete.

3 Abra la tapa, espere unos segundos a que baje la temperatura y vierta el pimentón alrededor de las cuchillas. Mezcle **2 seg/vel 3**.

4 Añada el vinagre y deje reposar unos minutos para que el pimentón se vaya hacia el fondo del vaso. Vierta con cuidado la ajada en otro recipiente para que no pase el poso de pimentón. Reserve.

Caldo aireado y merluza

5 Aclare el vaso. Lave muy bien los trozos de espina de merluza y colóquelos dentro del vaso junto con la cebolla, el puerro, el agua y la sal. Programe **40 min/100º/vel 1**. Coloque el cestillo sobre la tapa para que evapore y no salpique.

6 Transcurrido este tiempo, coloque la merluza en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **8 min/Varoma/vel 1**.

7 Retire el Varoma y reserve. Cuele el caldo y vuelva a introducirlo en el vaso. Programe **vel 10** sin programar tiempo y vaya añadiendo el aceite de oliva por el bocal. De esta manera se formará una espuma en la superficie que se utilizará para el montaje del plato.

Para servir

8 Disponga la merluza en una fuente, riegue con la espuma del caldo y decore con unas gotas de ajada.

Receta facilitada por el chef Xosé Cannas..



Almejas con té de algas



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 cucharadas de algas variadas
Espinas de pescado previamente tostadas, en trozos
½ cebolla
1 trozo de puerro (sólo la parte blanca) en rodajas
1000 g de agua
12 almejas
1 - 2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de cebollino fresco picado
Flores comestibles para decorar (opcional)

1 Ponga en el vaso las algas, las espinas, la cebolla, el puerro y el agua y programe **40 min/90°/vel 1**.

2 Aclare las almejas con agua templada y colóquelas en el cestillo. Cuando acabe el tiempo programado, cuele el caldo y vuelva a ponerlo en el vaso. Introduzca el cestillo con las almejas y programe **10 min/Varoma/vel 4**.

3 Retire el cestillo y vierta las almejas en una fuente honda. Añada al vaso la salsa de soja y mezcle **3 seg/vel 3**.

4 Vierta el caldo sobre las almejas, espolvoree con el cebollino y sirva.

Receta facilitada por el chef Xosé Cannas.

Almejas con té de algas →



Oriol Balaguer



Oriol Balaguer nace en 1971 en Calafell (Tarragona) manifestando desde muy pronto una verdadera pasión por la pastelería. De su memoria se desprende el retrato de su padre pastelero trabajando en el obrador mientras él jugaba con plastilina imitando la forma de sus pasteles y bollería.

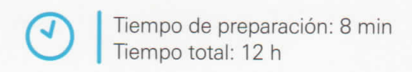
Tras su paso por la Escuela del Gremio de Pastelería de Barcelona y por las mejores pastelerías de España y Bélgica se incorpora, durante 7 años, al equipo de Ferrán Adrià, quien le ha definido como "uno de los profesionales más completos de la gastronomía". Con sólo 21 años (1993) es distinguido como Mejor Maestro Pastelero Artesano Español.

El año 2003 decide dar un paso adelante y transmitir a través de la marca que lleva su nombre su talento creativo, su formidable energía y una actitud personal no exenta de espíritu crítico. Bajo una mirada inspirada en la arquitectura y la cultura del diseño, Oriol Balaguer ejecuta una gastronomía dulce que persigue depuradas técnicas artesanales y el equilibrio gustativo perfecto. Inventor de nuevos placeres dulces, en muy pocos años ha creado un patrimonio culinario excepcional cuyo recetario conjuga innovación y calidad para responder a una clientela cada día más exigente.

Sensibilidad. Percepción. Lujo y sofisticación creativa. Detenerse en el momento justo. Las creaciones de Oriol Balaguer representan la simbiosis entre pastelería y cocina. Sublimes aromas y texturas contrastados, de gran impacto visual, combinan conocimiento y experiencia. Oriol Balaguer y su equipo creativo desarrollan nuevas colecciones de pastelería dos veces al año con el compromiso de elaborar la cocina dulce más exquisita y el desarrollo de nuevas técnicas que proporcionen a su carta frescura y exclusividad. Una creatividad que se expresa a través de una imagen de marca fuerte, reafirmando así su liderazgo dentro del mundo de la gastronomía de lujo.

2002 Inaugura su Estudio de Chocolate y Pastelería en Barcelona, el primero en España. 2004 Abre sus puertas en Japón. 2005 Abre la primera boutique en España. 2008 Inaugura en Madrid la boutique de gastronomía dulce más vanguardista del país. 2010 Boutique en Arabia Saudí y segunda pastelería en Barcelona.

Pan con aceite y chocolate



INGREDIENTES
(para 10 raciones)

Cremoso de chocolate
250 g de nata con 35% de grasa
250 g de leche
50 g de azúcar
100 g de yema de huevo
275 g de chocolate negro (70% de cacao) troceado

Otros ingredientes
Pan de leña cortado en láminas muy finas (tostadas)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra de la mínima acidez
Sal gruesa o en escamas
1vaina de vainilla Tahití

1 Ponga en el vaso la nata, la leche, el azúcar y las yemas y programe **7 min/90°/vel 3**. Cuele y reserve.

2 Ponga en el vaso el chocolate y vierta encima la crema reservada caliente. Bata **20 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un recipiente hermético y deje reposar durante un mínimo de 12 horas en el frigorífico.

3 Corte láminas de pan (mejor congelado) de 3 mm de grosor aproximadamente y tueste en el horno a 150° durante 10 minutos.

Montaje

4 Sitúe una *quenelle* de cremoso en el centro de un plato sopero, alrededor ponga el aceite, espolvoree la sal gruesa, coloque unas láminas de pan tostado y, para finalizar, raspe una vaina de vainilla y ponga los granos sobre el aceite.

Receta facilitada por el chef Oriol Balaguer.

Pan con aceite y chocolate →



Cremoso de gianduia, praliné de avellanas y velo de mandarina

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 18 min
Tiempo total: 4 h

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Velo de mandarina
250 g de zumo de mandarina
120 g de glucosa
25 g de azúcar
5 g de agaragar
3 hojas de gelatina (6 g) hidratadas en agua fría

Cremoso de *gianduia*
120 g de nata con 35% de grasa
120 g de leche
50 g de yema de huevo
250 g de gianduia *29% cacao*
50 g de manteca de cacao
1 pellizco de sal

Compota de albaricoque pasión
150 g de zumo de fruta de la pasión
50 g de azúcar
2 ½ hojas de gelatina (5 g) hidratadas en agua fría
100 g de puré de albaricoque

Praliné de avellanas
100 g de avellanas tostadas con piel
100 g de azúcar
½ vaina de vainilla (sólo las semillas)

Galleta de avellana
65 g de avellanas tostadas con piel
65 g de harina de repostería
65 g de azúcar moreno
65 g de mantequilla en trozos
Sal en escamas
Vainilla en polvo

Velo de mandarina

1 Ponga en el vaso el zumo de mandarina y la glucosa y programe **5 min/100°/vel 2**.

2 Mezcle en un bol el azúcar con el agaragar. Agregue la mezcla al vaso y añada la gelatina. Programe **2 min/90°/vel 2**. Vierta en una bandeja grande para obtener una lámina fina de 3-5 mm de grosor. Deje enfriar a temperatura ambiente y reserve en el frigorífico.

Cremoso de *gianduia*

3 Ponga en el vaso la nata, la leche y las yemas y programe **5 min/90°/vel 2**. Cuele en un bol.

4 Ponga en el vaso la *gianduia*, la crema colada, la manteca de cacao y la sal. Bata **30 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un recipiente hermético y deje cristalizar durante un mínimo de 2 horas en el frigorífico a 4° C.

Compota

5 Ponga en el vaso 100 g de zumo de fruta de la pasión y el azúcar y programe **2 min/50°/vel 1**.

6 Abra la tapa y añada la gelatina alrededor de las cuchillas. Programe **10 seg/vel 2**.

7 Agregue el resto de zumo de fruta de la pasión y el puré de albaricoque. Mezcle **20 seg/vel 3**. Vierta en un recipiente hermético y reserve en el frigorífico a 4° C hasta que gelatinice.

Praliné de avellanas

8 En una sartén con fondo grueso, ponga las avellanas, el azúcar y los granos de vainilla. Caliente hasta que se funda el azúcar y adquiera color de caramelo. Extienda sobre una lámina de *silpat* y deje enfriar.

9 Cuando esté frío, trocéelo, póngalo en el vaso y triture **15 seg/vel progresiva 5-10**.

10 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **1 min 30 seg/vel 5**. Quedará una textura líquida. Retire y reserve en un recipiente hermético.

Galleta de avellana

11 Ponga en el vaso las avellanas y la harina y pulverice **30 seg/vel progresiva 5-10**.

12 Añada el azúcar moreno, la mantequilla, la sal y la vainilla y programe **15 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme un rulo, envuélvalo con film transparente y congele un mínimo de 2 horas.

13 Corte el rulo en rodajas y rállelas en el vaso por tandas **2 seg/vel 5**. Extienda en una bandeja de horno y hornee a 155º durante 18 minutos.

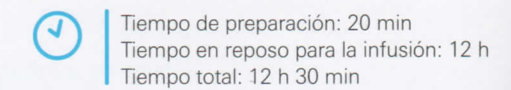
Presentación

14 Coloque en el centro del plato la compota rota, encima tapándola el praliné y en la parte superior la galleta de avellanas (dando la sensación de tierra). Finalice con una *quenelle* de cremoso de *gianduia* con un toque de sal en escamas, termine tapando todo el plato con el velo de mandarina con forma de círculo.

Receta facilitada por el chef Oriol Balaguer.



Bombón de guindilla



INGREDIENTES
(para 630 g)

230 g de nata con 35% de grasa
15 g de guindilla
40 g de azúcar invertido
190 g de chocolate de cobertura negro 70% troceado
130 g de chocolate de cobertura con leche 40% cacao troceado
40 g de mantequilla cortada en dados

1 Ponga en el vaso la nata y la guindilla y programe **3 min/100º/vel 1**. Retire a un bol y deje infusionar durante 12 horas.

2 Vuelva a poner la nata colada en el vaso pesándola y añada, si es preciso, más nata hasta conseguir el peso de 230 g. Agregue el azúcar invertido y lleve a ebullición **3 min/100º/vel 2**. Deje enfriar hasta los 70º.

3 Cuando la temperatura marque 70º, incorpore las coberturas de chocolate y programe **30 seg/vel progresiva 5-10**. Compruebe que queda una textura lisa, brillante y elástica.

4 Cuando la temperatura baje a 37º, agregue la mantequilla y programe **15 seg/vel 5**. La temperatura final ha de ser 29º. Vierta en los moldes.

Sugerencias

Pistolear a 31º/33º pintura negra.

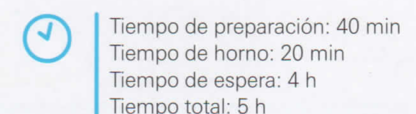
Pincelada blanca.

Moldeado negro.

Accesorios útiles: Molde para bombones.



La tarta de limón



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Merengue helado
75 g de clara de huevo
110 g de azúcar

Crema de limón
200 g de azúcar
La piel de 1 limón sin nada de parte blanca
300 g de zumo de limón natural
4 huevos
5 yemas de huevo

Cuscús de *streusel*
30 g de harina de repostería
30 g de almendras molidas
30 g de azúcar moreno
1 pellizco de vainilla en polvo
1 pellizco de café molido
1 pellizco de anís en grano
30 g de mantequilla fría en trozos

***Mousse* de chocolate blanco**
50 g de nata con 35% de grasa
50 g de leche
15 g de lemon grass
1 yema de huevo
3 hojas de gelatina (3 g) hidratadas
300 g de chocolate blanco (33% cacao) troceado
440 g de nata con 35% de grasa semimontada (espumosa)

Reducción de naranja
100 g de zumo de naranja natural
20 g de azúcar

Merengue

1 Coloque la mariposa en las cuchillas y agregue las claras y el azúcar. Programe **6 min/60°/vel 3 ½**.

2 Vuelva a programar **6 min/vel 3 ½** (sin programar temperatura). Vierta en un recipiente hermético y reserve en el congelador.

Crema de limón

3 En el vaso limpio y seco, ponga el azúcar y la piel de limón y pulverice **15 seg/vel/10**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Añada el zumo de limón, los huevos y las yemas y programe **8 min/100°/vel 2**.

5 **Retire la mariposa** de las cuchillas, cuele y vierta la crema otra vez en el vaso. Bata **20 seg/vel 4** para obtener una textura homogénea. Retire del vaso y reserve cubierta con film transparente pegado a la crema.

Cuscús de streusel

6 Ponga en el vaso limpio y seco todos los ingredientes del cuscús siguiendo el orden de la lista y programe **10 seg/vel 6**. Vierta sobre un cuadrado de film transparente, forme un cilindro de Ø 4 cm aprox. y envuélvalo con el film. Reserve en el congelador durante un mínimo de 30 minutos.

7 **Precaliente el horno a 150°**.

8 Transcurrido este tiempo, retire la masa del congelador y córtela en rodajas de 1 cm aprox. En el vaso limpio y seco, vierta la mitad de la masa y rállela **4 seg/vel 5**. Vierta este granulado en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Repita con el resto de la masa. Hornee a 150° hasta que empiece a tomar color (aprox. 20 minutos). Retire del horno y deje enfriar.

Mousse de chocolate blanco

9 En el vaso limpio, ponga la nata, la leche y el *lemon grass* y programe **3 min/90°/vel 1**. Deje en infusión durante un mínimo de 30 minutos.

10 Añada la yema y programe **2 min/90°/vel 2**. Cuele y vierta la mezcla nuevamente en el vaso.

11 Agregue la gelatina escurrida y el chocolate y programe **10 seg/vel 8**. Vierta en un bol grande y cuando esté templada (a unos 28°), agregue una parte de la nata semimontada y mezcle con delicadeza. Finalmente, añada el resto de la nata y mezcle con movimientos envolventes. Vierta en un bol y reserve en el frigorífico durante un mínimo de 3 horas.



Reducción de naranja

12 En el vaso limpio, ponga el zumo de naranja y el azúcar. Programe **6 min/Varoma/vel 1**.

Presentación

13 En un plato redondo, coloque una porción de *mousse* de chocolate blanco, vierta encima la crema de limón y, alrededor de la misma, la reducción de naranja. Vierta encima el cuscús de *streusel* y termine con una *quenelle* de merengue helado o helado de vainilla.

Receta facilitada por el chef Oriol Balaguer.

Eduardo Maya



Eduardo Maya (Brasil) es propietario de la escuela "Centro Culinario", un lugar en el que busca transmitir a sus alumnos no sólo recetas, sino toda la cultura que las rodea. Es productor y presentador del programa "Momento *Gourmet*", en *Radio Geraes FM*, creador del evento *"Comida di Buteco"*, que este año llegó a la cuarta edición, y del evento *"Festival do Paladar"* entre otros eventos relacionados con la gastronomía.

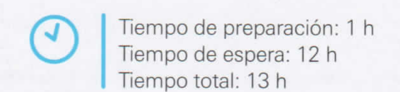
Su continuo estudio de la cocina le lleva a realizar constantes viajes por varios continentes buscando y conociendo la diversidad de la cocina mundial con un único objetivo: difundir este gran arte que es la cocina.

Las recetas de su ponencia están inspiradas en las tapas brasileñas, ya que Eduardo es un gran experto, además del principal especialista en *"butecos"* (bares) en Brasil.

Organiza anualmente **"Comida Di Buteco"**, evento que cuenta con la participación de más de mil bares al año que muestran sus tapas regionales.

Con una *master class* muy lúdica, Eduardo Maya nos habló entre otras curiosidades, de la cultura brasileña y de las diferentes influencias de la misma en la gastronomía del país.

Abará con vatapá



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Para el *abará*
250 g de judías carillas
120 g de camarones pelados (secos y pelados)
100 g de cebolla en trozos
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
50 g de aceite de oliva virgen extra Hojiblanca
50 g de aceite de palma o dende
½ cucharadita de sal
6 trozos de hojas de plátano frescas (de 25x20 cm aprox.) previamente escaldadas
600 g de agua

Para el *vatapá*
3 rebanadas de pan de molde sin corteza
250 g de leche de coco
50 g de cebolla
1 diente de ajo
25 g de aceite de oliva virgen extra Hojiblanca
100 g de camarones pelados (secos y pelados)
100 g de cacahuetes tostados sin sal
50 g de anacardos tostados sin sal
1 cucharada de aceite de palma o dende
Sal
Pimienta molida
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de cebollino fresco picado

Montaje del plato
2 ramitas de cilantro fresco
Chile rojo fresco

Para el *abará*

1 Ponga las judías en remojo durante una noche y al día siguiente cámbieles el agua frotándolas unas con otras. Retire las pieles que salgan y escúrralas.

2 Ponga en el vaso las judías, los camarones, la cebolla y el jengibre. Programe **2 min/100°/vel 5**. Introduzca la espátula por el bocal y muévala dentro del vaso para que la trituración sea uniforme, ya que es una pasta muy densa.

3 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso, añada el aceite de oliva, el aceite de palma y la sal y programe **1 min/100°/vel 2**.

4 Distribuya el contenido del vaso, colocándolo en el centro de las hojas de plátano. Ciérrelas, átelas con hilo de bramante formando paquetitos y colóquelos en el recipiente Varoma.

5 Sin lavar el vaso, vierta el agua, sitúe el Varoma en su posición y programe **40 min/Varoma/vel 2**. Cuando acabe el tiempo programado, retire el Varoma y reserve tapado. Deseche el agua del vaso.

Para el *vatapá*

6 Ponga el pan de molde en un bol y cúbralo con la leche de coco. Reserve.

7 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y programe **2 seg/vel 5**.

8 Sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

9 Añada los camarones, los cacahuetes y los anacardos y programe **3 min/100°/vel 5**.

10 Incorpore el pan de molde, la leche de coco, el aceite, la sal y la pimienta y programe **1 min/100°/vel 3**.

11 Añada el perejil y el cebollino y mezcle **5 seg/vel 3**.

Montaje del plato

12 Corte los *abará* en sentido longitudinal, rellénelos con el *vatapá* y sirva. Decore el plato con las hojas de cilantro y con las guindillas.

Accesorios útiles: Hilo de bramante.

Receta facilitada por el chef Eduardo Maya.

Abará con vatapá →



Índice alfabético

S

T

U

V

Índice temático

Dieta mediterránea

Cocina exprés

Arroces del mundo

Cocina navideña

Repostería navideña

Panadería

Salsas

Cócteles

Master class

Pepe Rodríguez

Ricardo Sanz de Castro

Paco Pérez

Xosé Cannas

Oriol Balaguer

Eduardo Maya

Nuestro agradecimiento a todas las personas que han hecho posible esta edición de Mundo Thermomix

Chefs de cocina:

Pepe Rodríguez
Ricardo Sanz
Paco Pérez
Xosé Cannas
Oriol Balaguer
Eduardo Maya

Red de ventas:

Pilar Remírez
Loreto Cadenas
Araceli Jiménez
Amparo Orero
Mª Ángeles Ruiz
Gemma Torija
Ana Martínez
Flor Fernández
Ana García
Mª Luz Martín
Manoli Herrera
Adela Valbuena
Toñi Blanco
Begoña Somolinos
Lupe Morgado
Sonia Suárez
Arancha Ramírez
Emilia González
Isabel Naveira

y a todas sus *team leaders* y presentadoras por su entrega durante la celebración de esta edición.

Y a todo el personal de Vorwerk España.

Patrocinadores:











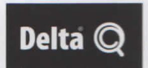
























Edita
Vorwerk España Management, S.L., S.C.

Director de Thermomix España
Ignacio-Fernández-Simal

Dirección del proyecto
Beatriz Rodríguez

Coordinación editorial y maquetación
Alexandra Mas

Elaboración y desarrollo de recetas
Miriam Aguirre
Cristina Vela

Fotografías
Silvio Posada
Fernando Merino
Sacha Hormaechea (pág. 141, 143, 144 y 145)
Alejandro Braña (pág. 139, 150 y 153)
Matías Pérez (pág. 159, 161, 163, 165)
Luana Fischer (pág. 169, 171, 173, 193, 199)
Joan Garrigosa (pág. 195, 197)
Rafel Bosch (pág. 177, 179, 181)
Ramón Escuredo (pág. 185, 187, 189)
Pedro Motta (pág. 203)

Valoración nutricional
Tu Nutricionista, S.L.

Fotomecánica
Coe, S.A.

Impresión
Egraf, S.A.

ISBN: 978-84-615-4356-4
Depósito legal: M. 41555-2011

Fuente para la valoración nutricional: Programa de Cálculo Nutricional PCN.GRAMS 1.1 editado por el Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética de la Universidad de Barcelona, junto con la Base de Datos Española de Composición de Alimentos coordinada por la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen, no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es *www.recetario.es* *www.thermomixmagazine.com*

Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®





Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.

Repostería y pastelería con Thermomix®

Pan y bollería con Thermomix

Cocina sin gluten para todos con Thermomix

Simplemente espectacular con Thermomix

Cuida tu salud con Thermomix®

101 arroces del mundo

Pescados y mariscos

A todo vapor

Cocino a mi manera

De viaje con Thermomix

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen, no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.

Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®

www.mundothermomix.com

